Stelian Cătălin Fulga
TERAPEUT ROMÂN ȘCOLIT DE CĂLUGARII ȘAOLIN

A DOUA ȘANSĂ CU STELIAN FULGA

Alimentele: leacuri sau otrăvuri?

*"Alimentele voastre sa fie leacuri,
iar leacurile voastre, alimente."
Hypocrat*

Motto:

"Nu există nici boli și nici bolnavi. Toate bolile vin de la o alimentație necorespunzătoare."

Stelian Fulga

"În ultimii ani s-au obținut mari succese terapeutice folosindu-se o alimentație bazată pe produse neprelucrate termic; lipsa toxinelor a rezolvat cazuri de cancer, boli de inimă, artrită, calculi biliari, afecțiuni gastrice și intestinale, boli de piele, cazuri de tuberculoză, adenom de prostată, scleroză multiplă și alte boli. Global, rezultatele certifică atât posibilitățile de prevenire a apariției bolilor la oameni sănătoși, cât și conturarea unor speranțe pentru acei bolnavi ce au fost "abandonați" de medici.

Alimentele fierte produc, prin metabolizare, o mare cantitate de deșeuri și acizi care ajung în sânge, urmând ca apoi să fie eliminate. Întrucât organele de excreție nu sunt capabile să facă față unui debit atât de mare de substanțe reziduale, ele se depun în mare parte în corp, pricinuind multiple suferințe. Pare de necrezut, dar eu susțin că și cauza tuturor bolilor infecțioase este aceeași: ,,sedimentele inutile" formate din cauza unei alimentații greșite."

Toate drepturile de autor îi sunt rezervate D-lui Stelian Fulga

CURA DE DEZINTOXICARE
SE REPETĂ DEZINTOXICAREA DUPĂ 14 ZILE !!!

În ziua tratamentului de dezintoxicare nu se mănâncă după ora 14^{00}, excepţie făcând cei cu diabet care urmează tratamentul cu insulină (aceştia pot mânca normal).

ATENŢIE! Veţi avea multe scaune (aşa este normal). Controlaţi-vă scaunul pentru a vedea ce aţi eliminat.

Ora: 18.00	Se bea o cană de 250 gr. din sticla mare, după care se poate bea apă.
Ora: 20.00	Se mai bea o cană de 250 gr. din sticla mare, după care se poate bea apă.
Ora: 22.00	Se agită sticla mică de 200 gr. şi se bea toată cu sucul de la 2-3 lămâi sau grapefruit, după care se stă pe partea dreaptă 20-30 min.
A doua zi la ora: 6:00	Se bea cantitatea rămasă în sticla mare, se rămâne în pat o oră, apoi se mănâncă 2-3 mere, după care se poate mânca normal;

După două zile se va începe tratamentul cu extractele 1 şi 2 si ARGILA.

Bolnavii de cancer vor mânca numai fructe si

legume crude, iar peşte cel mult o dată la 2 zile (cer mai indicat peşte este macroul).

DIMINEAŢA ARGILA	• Argilă • EXTRACT nr. 1. O picătură se va amesteca cu 100 ml apă. Sticluţa cu extract se va păstra la întuneric, iar pipeta nu se va spăla şi nu se va folosi la altceva. • Micul dejun cu respectarea regimului alimentar. • Extract nr. 2. O picătură se amestecă cu 100 ml. apă şi se bea imediat.
PRÂNZ ARGILA	• Argilă • Regim alimentar • Persoanele bolnave de cancer vor face clismă şi la ora 12.00.
SEARA ARGILA	• Argilă • Se reia în întregime tratamentul de dimineaţă.

Notă:

- NU APAR REACŢII ADVERSE. SE POATE CONTINUA TRATAMENTUL MEDICAMENTOS.

- ÎN TIMPUL DEZINTOXICĂRII ESTE OBLIGATORIU CONSUMUL A 2 LITRI DE APĂ PLATĂ.

ARGILA este un adevărat miracol!

ARGILA are un bogat conţinut de minerale. Este bogată în calciu, magneziu, fier şi purifică apele de izvor sau de fântână.

Este dotată cu **Inteligenţa naturii.**

Tratamentul cu argilă echilibrează întregul organism, linişteşte nervii, redă bucuria de a trăi. Este extrem de eficientă în **tratarea ulcerului, gastritelor, infecţiilor urinare.** Nu am întâlnit nici o persoană care să nu îşi vindece una din aceste boli, dacă a făcut tratamentul! Cu cât bolile sunt mai grave, cu atât vindecarea este mai spectaculoasă! Un principiu al medicinei spune că trebuie să tratăm cauza unei boli şi nu efectul acesteia.

Rezultate foarte bune se obţin şi în echilibrarea funcţiilor glandelor endocrine. Aici rezultatele sunt diferite de la caz la caz. Am întâlnit cazuri de vindecări de guşă, scădere a glicemiei şi a colesterolului.

ARGILA este un detergent interior, ea curăţă sângele si rinichii de toxine.

Modul de folosire al argilei

Cura de argilă durează **40 de zile.** La **o jumătate de oră** înaintea meselor principale, de 2-3 ori pe zi, funcţie de gravitatea bolii, se bea un pahar de apă argiloasă foarte tulbure. Pregătirea se face din ajun, în jumătate pahar cu apă (se foloseşte numai sticlă sau porţelan) se pune o linguriţă plină cu argilă. Se lasă până dimineaţa, când se amestecă bine cu o lingură de lemn sau plastic şi se bea apa tulbure pe stomacul gol. Sedimentul se aruncă (este ca un zaţ de cafea) şi se pregăteşte imediat apa cu argilă pentru masa următoare.

Dacă în primele zile de tratament urina şi scaunul au un miros neplăcut, nu vă impacientaţi: **se elimină toxinele din organism!** De asemenea, dacă vă constipaţi în primele zile, fiţi liniştiţi, totul se va regla de la sine. **Nu întrerupeti tratamentul! În timpul tratamentului nu se consumă grăsimi si**

alcool!

Efectele benefice ale argilei pot fi văzute imediat făcând o mască de frumuseţe: dintr-un castravete mic se stoarce sucul în care se dizolvă o linguriţă de argilă şi se lasă 15 minute. Pasta astfel formată se întinde pe toată faţa şi se lasă 15 minute până se usucă, după care se spală cu apă caldă. **Faţa devine ca porţelanul.**

Pentru acnee se recomandă, pe lângă cura internă, **masca de argilă** aplicată zilnic până la rezolvarea problemei. Stările de stres determină eliminarea mineralelor atât de necesare organismului. În acest caz, după terminarea tratamentului, pentru întreţinere, se recomandă folosirea apei argiloase, numai dimineaţa, timp de 10 zile, în fiecare lună. **Este indicat să se folosească apă de izvor sau de fântână!**

SUCCES!
Stelian Fulga

CIORBĂ DE LEGUME FĂRĂ FOC

Se taie un sfert de varză ca pentru varză călită, se taie cubuleţe un ardei gras şi o roşie; se dau prin răzătoare: un morcov, un păstârnac, un pătrunjel, o ţelină; se taie mărunt o legătură de pătrunjel şi una de leuştean. Se pun într-o oală şi se toarnă peste aceste legume apă rece. Se va acri după gust, cu borş şi se va condimenta cu vegeta, piper, cimbru.

Se lasă la macerat o jumătate de oră pentru ca legumele să-şi lase enzimele în zeama de ciorbă şi apoi se poate mânca.

FĂRĂ CARNE!

Permise: fulgi, ovăz, orz, secară, hrişcă, mei, orez, soia boabe fiartă, legume şi fructe crude, pâine de secară neagră, sucuri de fructe şi legume.

CUVÂNT ÎNAINTE

Prezenta lucrare este o mostră a genului sărac din literatura noastră, cuprins în termenul generic de "cărţi de frontieră".

Epica biografică iniţială, cu fraza savuroasă şi filozofie juvenilă, este evolutivă, marcată de puseuri existenţiale, născute din întrebări cruciale, de genul "cine sunt şi încotro merg"?

Nu există mister sau aşteptare; pur şi simplu autorul dezvăluirilor nu ajunsese la etapa de ardere propice descoperirii Adevărului, iar evoluţia marcată de oprelişti şi evenimente, riscă să-1 deturneze din drum.

Situaţiile de criză le parcurge cu resemnare: fapta consumată nu se poate schimba, iar revolta nu este atât de mare încât să-l pună în conflict deschis cu societatea. Merge deci înainte, ghidat de un miros ascuns al succesului şi de soartă.

Înainte de a-şi descoperi vocaţia, trebuie să mai treacă şi prin alte încercări; să-şi pună viaţa în pericol, să dea piept cu legea fatalităţii; apoi intervine iluminarea, care se desfăşoară lent, sub patronajul carismaticului Valeriu Popa.

După noi etape şi sedimentare în periplul tibetan, autorul este în sfârşit gata să dea răspunsuri să-şi asigure un rol major în viaţa altora.

Aşa s-a născut terapeutul naturist, Fulga Stelian, iar cartea îi prezintă evoluţia.

În partea a doua a lucrării, cu delicateţe suntem introduşi în tehnicul medicinii naturiste, redat accesibil, fără preţiozităţi intelectuale, astfel că lectura devine agreabilă.

O experienţă câştigată în cincisprezece ani de muncă se găseşte la îndemâna tuturor celor interesaţi să-şi schimbe modul de viată sau să se vindece de toate bolile, uzând doar de binefacerile Naturii.

Oricine citeşte este liber să încerce pe propria piele remediile enumerate, având un ghid ştiinţific, cu o bogată documentare în domeniu, şi toate acestea dau valoarea cărţii.

Ioan T. Lazăr

Motto: "Cine descoperă
CALEA de la primii paşi,
va şti încotro să meargă."

DESTIN SAU VOIA DOMNULUI?

Un vechi prieten din Obcinile Nordului spunea că "omul este un răzvrătit, care timp de o viaţă se luptă cu propriul destin, fiind în acelaşi timp şi sclav şi stăpân".

Avea dreptate atunci, dar la scurt timp a eşuat într-o căsătorie fericită, iar partea cu stăpânul a intrat în atribuţiile soţiei.

Cât priveşte destinul, el a devenit un "bun comun", rostuit după jurământul - "până când moartea ne va despărţi".

N-a mai rămas decât răzvrătirea, ca ultimă speranţă a unei existenţe libere, dar ea nu 1-a încercat, nu i-a dat târcoale şi poate n-o va întâlni niciodată.

Asta s-a întâmplat în Nord, unde bărbaţii au semeţia munţilor, dar şi blajinitatea codrilor de fagi. Pe plaiurile Doljului lucrurile stau puţin altfel: oamenii se nasc cu vână de luptător, ştiu să ţină piept vieţii, învinşi sau învingători, rămân neschimbaţi.

Există însă şi excepţii, când toate principiile şi regulile se alterează, iar curgerea urmează sub semnul carismei, pe care musai trebuie să o ai din naştere.

Prezenta lucrare tocmai asemenea cazuri tratează, mai precis, unul singur, cel al terapeutului naturist - Stelian Fulga. Un om care a trecut peste toate frontierele care i-au stat în cale şi ajuns pe muchia celor cincizeci de ani, simte nevoia să le destăinuie. Nu doar pentru miile de suferinzi care îi trec pragul, ci şi pentru doritorii să afle cum poţi trăi sub zodia unei stele norocoase.

"Când pe mama au apucat-o durerile facerii, era într-un sfârşit de ianuarie '53, chiar pe 30, cornii casei pocneau de ger, iar cei trei fraţi ai mei, mai mari, suflau în florile de gheaţă de la geam, să vadă unde se duce sania în care se urcaseră părinţii.

Aveam să fiu al patrulea fecior, din cinci, fiindcă a mai urmat unul, mezinul, apoi lista s-a închis.

În comuna mea natală, Bistreţ, nu multe familii se puteau

mândri cu atâţia flăcăi adunaţi sub acelaşi acoperiş, deşi în acei ani, se trăia într-o sărăcie cumplită, care parcă-şi făcuse cuib în bătătura noastră.

Nu exagerez cu nimic: am cunoscut lipsurile încă din prima zi de viaţă şi le-am avut în preajmă toată copilăria.

Părinţii noştri nu avuseseră nici o avere înainte de colectivizare, iar mai apoi, de înavuţire cu atâtea guri de hrănit, nu putea fi vorba.

Tata, ca tot bărbatul din sat, se ocupa de pământ şi treburi mărunte, că n-avea tragere de inimă spre cine ştie ce proiecte măreţe. Râdea rar, lăsând să-l cuprindă o severitate ursuză, din care nimeni nu-l scotea. Cu blândeţe, aş putea să-l numesc "aspirant" la funcţia de lider, deşi greul casei, implicit creşterea copiilor, căzuse în sarcina executivă a mamei.

Privind acum în urmă, îmi dau seama că ea era adevăratul general şi fără ea, nimic nu s-ar fi mişcat. Cum a reuşit să se descurce, numai bunul Dumnezeu ştie, că în ogradă aveam câteva găini, o vacă şi un porc...

La C.A.P. se câştiga cât să-ţi amăgeşti foamea, în altă parte nu te puteai duce, iar speranţe pentru un trai mai bun, nu se întrezăreau. Şi, totuşi, am învăţat să zâmbim la micile bucurii ale copilăriei, pe care tot mama, ştia să le transforme în intime sărbători. Era o altă fire, mai deschisă şi vioaie; emana optimism, avea toleranţa muiată în înţelepciune. Din exterior, părea o paralelă dusă la destinul tatei, dar noi, copiii, ştiam că părinţii noştri sunt diametral opuşi, iar liantul casei provine numai din truda celei care ne dăduse viaţă, vorba românului: "la plug, totdeauna, un bou trage «hăis» şi unul «cea». Ca la noi..."

Stelian se încruntă. Nu toate amintirile copilăriei îi fac plăcere. Chiar dacă anii scurşi au îngropat mare parte din durere, a rămas încă destul amar, care îl bântuie:

"Până să merg la şcoală, am învăţat să dau o mână de ajutor în casă. Om fi fost noi băieţi, dar o biată femeie nu putea cuprinde totul, iar despre aportul celuilalt părinte, n-are rost să vorbim. Am format o echipă şi aşa am luat viaţa în piept.

Cred că în acea perioadă s-a cristalizat în mine conceptul de «zburdă activă», adică să te joci producând ceva, sau invers. Cert este că am păşit în clasa întâi destul de maturizat, deşi toate lucrurile

noi pe care le învăţam, încă creau o uşoară senzaţie de panică. Exista şi fascinaţia necunoscutului, curiozitatea, îndoiala privind capacitatea mea de absorbţie, dar încet, încet, m-am liniştit. În j u r u l meu, ceilalţi copii păreau lipsiţi de griji; mulţi erau la fel de săraci ca mine: ce rost avea să mă frământ, când mai degrabă sau mai t â r z i u rezolvarea venea de la sine?

La o vârstă fragedă apare tentaţia alunecării spre blazare. Nu este periculos la început, dar odată cu maturizarea, te poţi trezi îngheţat într-un ungher al existenţei, din care nu ai cale de evadare. Atunci, lucrurile se complică...

Eu am evitat acest curs, fiind o fire activă, cu afinităţi spre cunoaştere.

Spre exemplu, iubeam istoria, că avea multe informaţii despre o lume care nu mai exista. Domnitorii apăreau ca nişte simboluri pe o grilă întinsă între bine şi rău; fiecare veac părea o pagină ruptă dintr-o carte cu poveşti, al cărei autor nu-l cunoşti şi nici nu poţi anticipa sfârşitul.

Când am mai crescut şi am sărit pârleazul în clasa a cincea, noi tentaţii mi-au capacitat interesul. Atunci am descoperit matematica. Doamne, ce vis! În lumea exactităţii, jonglai cu sute de calcule, puteai să desfaci orice figură geometrică până la nivel de dreaptă, iar la reclădire să obţii acelaşi volum sau perimetru, dar într-o altă formă.

Te simţi un fel de Demiurg, iar lumea din jurai tău prinde contururi geometrice. Totul poate fi estimat, mai puţin sentimentele, deşi există şi pentru ele un «cosinus ocult». Da, chiar aşa. În matematică se plămădesc enigmele şi tot acolo se dezleagă..."

În ciuda masivităţii, Stelian Fulga s-a reîntors în copilărie. Este degajat şi vorbeşte cu înflăcărare. Şi - culmea, nu la ştiinţele exacte avea să se oprească, deşi i-au plăcut mult.

Un băiat de la ţară, îmbrăcat cu hainele fraţilor mai mari, spărgea tiparele epocii, fără ca profesorii de la şcoală să bage de seamă. Un prim pas spre ruperea de obişnuit, am spune, dar de fapt, era mult mai mult...

"Dirigintele meu avea toate caracteristicile omului dur. Nimeni nu-şi permitea ghiduşii cu el, în plus, ne preda şi matematica.

Fiind vremuri grele, tata mă oprea acasă să-l ajut la treabă,

Iar şcoala o vedeam pe sărite. Ce puteam să fac? Să încalc porunca > părintească? Doamne fereşte... Veneau profesorii pe la noi şi-i spuneau: «Nea Fulga, mai lasă copilul să vină la ore, că învaţă bine şi o să vezi mata...». Chestii din astea. De voie, de nevoie, primeam aprobarea, aşa cu jumătate de gură, iar în clasa a opta, am luat locul întâi la olimpiada de matematică. Atunci, s-a întâmplat ceva care mi-a rămas întipărit în memorie pentru toată viaţa:

Dirigintele a făcut careul cu toată şcoala şi m-a scos în faţă. Zice: «Ia uitaţi-vă la Stelian Fulga, băiat necăjit şi sărac. A luat zece la olimpiadă. Cinste lui!».

Colegii mei au început să râdă în hohote, că eram încălţat cu gumari şi nu aveam pantofi ca ei. Deh, existau înstăriţi destui printre noi, cu părinţi care aveau posibilităţi. Ştiţi ce le-am spus? «Degeaba râdeţi, ăştia sunt gumarii lui frate-miu. Eu nici atâta n-am.»

Să fiu sincer, adevărul nu m-a durut niciodată, chiar dacă încercam un sentiment de jenă, faţă de ceilalţi. M-am limitat tot timpul la existent şi, la fel ca mama, căutam latura optimistă, nu pentru ziua de azi, ci în viitor.

Dar să cobor puţin din clasa a opta spre treisprezece ani, când am sărutat prima dată o fată. O chema Elena şi mă plăcea mult. Prietenia noastră avea acel amestec de copilărie, adolescenţă şi maturitate infantilă, caracteristică vârstei. Dar îmi dădea frisoane şi oricum mă departaja de ceilalţi băieţi din clasă.

Ea avea o familie cu stare şi îmi aducea de mâncare la şcoală sau când ne întâlneam. Fiind totuşi copii, ştiam de buna cuviinţă şi unde trebuie să ne oprim. Deci, n-au existat intimităţi peste acele săruturi nevinovate, de care acum îmi este dor.

Puritatea are poezia ei, care revine ca un laitmotiv în memoria afectivă. Cu atât rămâi din tinereţe şi poate cu o parte din visele neîmplinite, după ce tăvălugul vieţii îţi şterge trecutul.

M-am «descuamat» fără să simt, pentru că fiecare zi mă împingea spre o nouă treaptă. Nu aveam nici o mostră din ce va fi mâine, însă teama copilăriei dispăruse, făcând loc bărbatului din mine.

Acasă lucrurile se precipitau. Fraţii mai mari intraseră pe la licee şi şcoli, lăsând corvoada în cârca mea. Păscutul vacii trecuse în sarcina lui Prâslea, mezinul, unica activitate în care puteai să

zburzi.

Eu îmi clădeam muşchii la sapă şi coasă, iar dacă mama îmi cerea, o ajutam şi la CAP. Acolo lucra tot satul, aflai noutăţi picante şi puteai studia comportamentul individului în cele mai variate situaţii.

Îmi aduc aminte că într-o zi ploioasă, cu noroi şi burniţă care îţi perfora cămaşa, a ieşit tovarăşul brigadier dintr-un grajd. Era fericit din cale afară şi răcnea cât îl ţineau plămânii: «Doi viţei, fraţilor! Doi mari şi roşii ca steagul Partidului.» Nimeni nu-l auzea în afară de mine, care stăteam sub streaşină, dar pentru el acest mic amănunt nu conta. Universul lui se rezuma la o vacă - Florica - şi ea fericise CAP-ul cu doi viţei. Cum să nu se bucure? Sau, ce să-şi dorească mai mult un om care, în sfârşit, se poate duce personal la tovarăşul preşedinte şi să-i raporteze: «Am depăşit sarcinile de plan cu sută la sută în cazul Floricăi»?

Peste două ore acelaşi brigadier era beat criţă, semn că «materializase» succesul la bodegă.

Nu înţelegeam atunci acest comportament, dar acum îi dau dreptate. Omul arsese o etapă existenţială în stilul său, după percepţia dobândită în câteva clase primare, apoi se descătuşase. Ziua de mâine era un alt început şi, cine ştie, poate prilej de bucurie lăsat cu aghezmuială.

Altă dată, un mânz intrase într-un şanţ şi se afundase în noroi până la burtă. Sărăcuţul de el, nu reuşea să iasă, iar maică-sa necheza neputincioasă. M-am dus şi l-am tras afară cum am putut, că ajunsesem mai murdar ca porcul.

Tehnicianul veterinar tocmai venea de pe teren sau de pe unde băntuise şi, dând din cap a descumpănire, îmi spune: «Frumos din partea ta, flăcăule, dar viitorul nu mai aparţine cailor. Acum avem maşini». Şi plecă mai departe.

Rămăsesem puţin descumpănit şi nu mai ştiam ce trebuie să înţeleg. Progresul se vedea prin cele câteva tractoare, două combine şi un camion. Ştiam c-or să fie mai multe utilaje, dar nu pricepeam de ce trebuie să dispară caii. Am aflat târziu, când eram în Tibet şi altfel mi-a părut viaţa.

Progresul distruge tot ce este natural sau zidit de Divinitate. De ce să facă excepţie caii? Da, chiar aşa. O lume cu excepţii poate degenera oricând în haos. Ori, noi căutăm ARMONIA fără să anal-

izăm ce anume şi când o produce.

Experienţe de acest gen am avut multiple şi din fiecare am tras învăţăminte legate de esenţa umană.

Terminând clasa a opta cu regrete şi încă dominat de Elena, am ajuns graţie fratelui meu mai mare, Marian, la Clubul Sportiv C.ER. - Craiova, unde am început să fac antrenamente ca boxer. Scopul era să-mi fortific sănătatea şubredă, care îmi dăduse de furcă toţi anii copilăriei. Răceam uşor, iar bunica îmi dădea să beau lapte fiert. Acest lucru s-a dovedit a fi nefast, pentru că focul distruge toată substanţa activă din alimente şi boala poate pune stăpânire nestingherită pe organism.

Concomitent cu pregătirea sportivă mi-am găsit de lucru, ca salahor într-o echipă de zidari. În simplitatea lor, aceşti oameni mi-au dezvelit o filozofie, să-i spunem «muncitorească», dar solid ancorată în pragmatism. M-au ajutat mult, atât din prietenie, cât şi din milă, iar lor le datorez faptul că am urmat cursurile Liceului Industrial. Vorba şefului de echipă: «De sărăcie scapi numai învăţând. Altă cale nu este.»

A fost obositor, dar la tinereţe te resimţi mai greu. Pot însă să afirm că, dacă ai voinţă şi îţi parcelezi riguros timpul, poţi să faci o sumedenie de lucruri, şi toate în cele 24 de ore cât are o zi.

În serile în care eram liber şi nu cădeam frânt de oboseală, mă afundam în lectură, alt refugiu descoperit pe nesimţite. Trăiam doar vârsta întrebărilor esenţiale, de genul: «de unde venim şi încotro mergem? »; «ce suntem noi şi ce reprezentăm în Univers?»; «până unde se întinde răbdarea Divinităţii?»; că şi atunci, lumea era contaminată de răutate.

Toate răspunsurile le-am găsit în cărţi, de fapt doar trunchiate, iar ce lipsea, ca piesele într-un joc de puzzle, completam pe parcurs.

Viaţa la oraş are alte repere, prinse într-o problematică necunoscută satului şi trebuie să le pătrunzi pentru a te acomoda.

Pe mine m-a ajutat firea elastică şi cred, modul de abordare al noului. Foamea de cunoaştere naşte dorinţă, perseverenţa te ajută să finalizezi. Am parcurs toate aceste etape relativ repede, iar la douăzeci şi unu de ani m-am îndrăgostit cu adevărat.

Poate mă exprim uşuratic şi superficial când spun, aşa simplu, «m-am îndrăgostit», dar nu este vina mea că propoziţiile sacre

au fost banalizate de omenire.

Eu trăiam intens acest sentiment şi întreaga mea fiinţă fusese invadată de el. Iubita mea se numea Ecaterina, era frumoasă şi blândă, «ca pâinea lui Dumnezeu», ştia să mă înţeleagă, iar când traversam câte un deşert al tristeţii, îmi scotea oaze în cale.

Sună romantic, dar tocmai acele momente de poezie nerostită, le trăiam împreună, de credeam că bunul Dumnezeu mă luase în braţe.

Venise din Piteşti, ca inginer chimist, iar în «formula» ei apărusem, aşa brusc, eu.

Nu este totul să dai sau să primeşti. Trebuie să treci prin amândouă, concomitent şi reciproc. Aşa trăiam noi, până într-o zi neagră, când soarta a hotărât să ne despartă. Cati a mea urma să fie mamă, mai avea doar două luni de sarcină, dar s-a întâmplat să fie călcată de o maşină. A murit în acel accident stupid şi odată cu ea, s-a stins şi o bucată din mine.

Am suferit enorm, cu mult mai mult ca în copilărie, mă simţeam abandonat fară preaviz; aruncat la mantinela societăţii. Ce rost avea să mai orbecăi prin hăţişurile lumii, fără vreun ţel sau speranţă? Unde era Bunul Dumnezeu când s-a întâmplat nenorocirea? Mă părăsise definitiv după ce-mi dăduse să gust din fericire? Aşa mă întrebam în cumplitele zile care au urmat pierderii soţiei. Aşa mă întreb şi acum la 50 ani. Dar a trecut, atât cât să pălească durerea, că de uitat, nu se poate."

Stelian Fulga plânge. Nu este un învins, dar unele lucruri dor, indiferent când s-au întâmplat, iar răscolirea lor aduce suferinţă. Clipa fatalităţii i-a schimbat viaţa definitiv şi 1-a trimis departe, spre o lume pe care n-o visase încă.

Ce este DESTINUL? Nimic. Dacă astfel poate fi numit amestecul de hazard, cu speranţă, noroc şi ghinion. Oricum a trebuit să o ia de la capăt. Altul, de până atunci. Aşa că s-a hotărât să plece. Departe, cât mai departe...

"Gândul de ducă mi-a venit ca singura alternativă pentru ziua de mâine. Nu aveam conturat prea clar ce voi face, dar ştiam că orice început o să-mi arate în cele din urmă şi CALEA. Am făcut tot felul de planuri în secret şi prin 1984 am încercat să trec Dunărea pe la Orşova. M-au prins grănicerii, am fost judecat şi justiţia mi-a dat 2 ani de temniţă. La atât fusese apreciat gestul meu de a mă elibera.

Firesc, a urmat puşcăria, o experienţă nouă, inedită, dar plină de învăţăminte. În penitenciar există o altă lume separată de cea

cunoscută, prin ziduri imense şi garduri de sârmă ghimpată. Cei care trăiesc acolo judecă după raţionamente total diferite vieţii de afară. Suferinţa se dezlănţuie în game noi, pacienţii au alte cerinţe, iar bolile care îi macină, mă refer la cele trupeşti, se vindecă printr-un balsam universal: terciul...

Ăsta era singurul aliment pe care l-am cunoscut în cele 4 luni de încarcerare, că am ieşit la muncă şi mi-am scurtat astfel pedeapsa, el funcţiona ca panaceu şi ţinea legătura cu existenţa.

Mi-am făcut sute de notiţe despre oameni, diverse afecţiuni şi temperamente mutilate în semiobscuritatea celulei. Scriam şi iar scriam, atent la tot, fără să realizez că în acest timp creştea în mine o nouă dorinţă, poate cea mai arzătoare: să ajut oamenii.

Când m-am eliberat şi ra-am întors la zumzetul străzii, ştiam că o să plec definitiv undeva unde nu se aude zornăit de lacăte şi chei, ordine răstite, mers cadenţat.

Am reuşit după o nouă tentativă, nu lipsită de aventură şi emoţii. Mărşăluiam pe jos, numai noaptea, peste o Iugoslavie din care n-am văzut mai nimic. 10 zile a durat acest maraton al fricii, apoi am ajuns la Trieste, în Italia. De aici spre America, drumul îmi era deschis. Lăsam în urmă o ţară a foametei şi a sărăciei, unde teama făcuse caverne adânci în sufletele oamenilor, iar voinţa se diluase până spre inexistenţă. După ce am traversat Oceanul, asta la sfârşitul lui '86, am păşit în lumea liberă din San Francisco. Singur, fără sprijin sau prieteni. M-am întrebat, încotro s-o apuc? «Spre box», mi-am spus şi am urcat în ring.

La 30 ani, clădit ca un taur, aveam existenţa asigurată doar de forţa pumnului şi mă descurcam de minune, până când o lovitură năprasnică primită în ficat mi-a deturnat din nou viaţa. După câteva zile am cunoscut şi sechelele acestui incident: înţepături la ficat, dureri abdominale.

Am ajuns la medic, unde am făcut tot felul de analize. M-au întrebat dacă sunt consumator de alcool, iar când au aflat că duc viaţă de sportiv, m-au programat pentru operaţie. Şi - ce-au aflat după ce m-au deschis? Să redau textual: «Băiete, eşti puternic, ai un psihic sănătos, dar din păcate boala este într-un stadiu mult prea avansat pentru a fi rezolvată pe cale chirurgicală. Ficatul nu îţi permite să trăieşti mai mult de 1-2 luni...».

Asemenea veste nu are cum să te bucure. Suferisem toată

viaţa, pierdusem femeia iubită şi mama unui copil nenăscut, trecusem prin tot felul de încercări, care mai de care mai demoralizante, iar acum urma să pierd. Să devin o mână de lut după ce viermii ar fi şters orice urmă din mine.

Pentru prima dată mă simţeam doborât şi nu e de mirare că ajunsesem o stafie de om rătăcind pe străzile americane. Fără şansă, fară speranţe aveam nevoie urgentă de un miracol, care s-a şi întâmplat. Dumnezeu se hotărâse să nu mă abandoneze.

Întâmplarea a făcut că tocmai atunci, Adrian Păunescu publica în revista *Flacăra,* cazuri spectaculoase de vindecări ale lui Valeriu Popa. Acesta se afla în America, în vizită la fiul său. M-am dus la el şi - Dumnezeu să-i ţină trează memoria - m-a primit, m-a ascultat, apoi mi-a spus: «Din punct de vedere energetic, mai ai de trăit, dar corpul fizic ţi-e mort. Ai totuşi o şansă: apa distilată».

Ştiam că nenea Omu' - cum îi spunea lumea, nu dă greş niciodată, l-am urmat poveţele, deşi teoria lui constituia o noutate pentru mine.

Bolile încep şi se sfârşesc cu regimul alimentar, iar vindecarea vine doar printr-o viaţă ordonată, curăţirea orga-nismului de toxine, hrană raţională, axată în principal pe legume şi fructe, netrecute prin foc. După parcurgerea etapei de igienizare generală internă, o nouă formă de echilibru permite revenirea la starea de sănătate.

Întâlnirea cu nenea Omu' mi-a dat curaj şi a însemnat întoarcerea din morţi. Ea m-a salvat. După 27 zile, timp în care am ţinut post negru, m-am dus din nou la medic să-mi fac analizele. I-am spus despre tratamentul naturist pe care îl urmez şi s-a mirat mult văzând că starea mea cunoştea o ameliorare vizibilă.

Am continuat prescripţiile lui Valeriu Popa încă 20 zile, iar după cura de 47 de zile doar cu apă distilată, clisme cu rostopască, ceai de muşeţel şi lecturi din Biblie, eram alt om. Medicului nu-i venea să creadă. Zicea: «Ce-ai făcut? Cum ai rezistat fară să mănânci, în starea ta? N-am mai auzit de aşa ceva.»

S-a convins imediat de situaţie: boala dispăruse, iar ficatul arăta perfect normal. Fireşte, n-a fost uşor, mi-a trebuit multă voinţă şi credinţă, dar numai aşa poţi deschide poarta spre miracole. M-am întors la Valeriu Popa să-i mulţumesc. Era un OM deosebit, capabil doar printr-o singură atingere să afle totul despre tine, ca şi

când, printr-o comunicare secretă cu Universul, primea informaţii.

Timp de 6 luni i-am stat în preajmă, ajutându-l în munca sa; i-am fost învăţăcel, iar la sfatul dumnealui, am urmat cursurile Facultăţii de Parapsihologic din California. Astfel am dobândit primele cunoştinţe despre o meserie care avea să îmi capaciteze viaţa. Am aflat şi răspunsurile la multe întrebări puse până atunci, începând cu pruncia, trecând prin adolescenţă şi terminând cu maturitatea.

Practic, nu există boală. Doar alimentaţie greşită, lipsă de disciplină şi vicii care te macină: alcoolismul, fumatul, drogurile, stresul şi stările conflictuale. Aici trebuie umblat pentru declanşarea butonului miraculos şi tot aici se reglează funcţionarea organismului.

Fără optimism şi încredere în viaţă, îţi diminuezi capacitatea de autoapărare; mesele au de asemenea o mare importanţă. Ele trebuie să fie regulate, iar durata lor să depăşească minimum 45 minute.

La fel, trebuie acordată atenţie curei cu tărâţe, cel puţin 3 l apă pe zi; obligatorie este şi plimbarea de câţiva km, seara, iar cina să nu depăşească ora 19.

Viaţa în moralitate şi credinţă are un rol benefic, tonifiant, uşurează circuitul binelui, pe când răul generează suferinţă şi o întreţine. Iată câteva din secretele sănătăţii care nu se opresc aici.

Eu am studiat zeci de metode de tratament cuprinse în medicina naturistă de la fitoterapie, care utilizează plante întregi, părţi din plante sau extracte complexe, la homeopatie (foloseşte produse vegetale, minerale şi biologice în diluţii infinitezimale, după principiul similia, adică o substanţă diluată tratează simptomele unui bolnav, similare cu cele provocate de aceeaşi substanţă concentrată la oamenii sănătoşi, administrată timp îndelungat n.a.), balneofizio-terapie (metoda care foloseşte apele minerale, factorii climaterici, nămoluri, aerosoli naturali, radiaţii solare), kinetoterapie (foloseşte gimnastica medicală activă şi pasivă, masajul combinat cu aplicarea unor principii active din plante), dietoterapie (indică valoarea terapeutică şi nutritivă a alimentelor naturale, neprelucrate agresiv şi nepoluate chimic), apiterapie (utilizează remedii din miere de albine, polen, propolis şi alte produse ale stupului), aromoterapie (ramură a fitoterapiei care se bazează pe efectele terapeu-

tice ale uleiurilor esenţiale produse de plantele aromatice), silvaterapie (utilizează efectele terapeutice ale componentelor pădurii: apă, aer, plante alimentare, ciuperci, muguri, licheni, frunze etc.) şi multe altele.

Există de altfel lucrări consacrate, în domeniul medicinei naturiste, studii făcute de centre universitare şi de cercetare medicală. Enumăr doar câteva: «Naunyn-Schmiedeberg's, Arch. Pharmacol» de KiircokA., «Homeopatie şi Cercetare» - studiu realizat de Facultatea de Farmacie din Bordeaux, «Huiles de Poissons et Soute» - Patrick Baison, «Kiwi et Cancer» - Henri Joveux, «L'Aromatherapie» - de D. Penoel şi P. Franchomme; cercetările publicate ale Institutului de Medicină Internă N. Ghe. Lupu şi multe, multe altele. Am adunat o bibliotecă de cărţi, pe care le-am citit, am comparat rezultatele, iar optica mea medicală s-a cristalizat din învăţăturile lui Valeriu Popa şi tot ce s-a publicat în străinătate.

Nevoia de documentare pentru a fi mereu în legătură cu noul, te împinge la studiu. Nu poţi fi ignorant când este vorba de oameni şi suferinţă. N-ai cum..."

Practica alături de Valeriu Popa, dar şi experienţa dobândită din contactele cu numeroşi terapeuţi naturişti din America, ("aici, nimeni nu-ţi bate în poartă să te ia la rost pentru cutare încălcare a paragrafului «X» din legea «Y», privind practica medicală" n.a.) au constituit o altă etapă în carieră - destin a lui Stelian Fulga, apoi a urmat "experienţa Tibetană".

"Cunoaşterea este ca o capcană. Te atrage, îţi destăinuie câteva taine, apoi te prinde definitiv. Practic, viaţa ţi-o dedici aprofundării unor principii pe care le auzi din prima zi. După ani de muncă simţi nevoia să ajungi în «Olimpul» naturismului: TIBET.

Acest drum l-am făcut şi eu, când am fost selectat din peste 4000 de pelerini, veniţi pentru iniţiere la călugării shaolini. Era în 1991. După stabilire în regiunea Hunza, undeva între Tibet şi Nepal, am intrat în legătură cu învăţaţii. Oameni deosebiţi, posesori ai unor cunoştinţe de-a dreptul fantastice. Tratamentele medicale, toate pe căi naturiste, reprezintă doar un segment din potenţialul lor. Stăpânesc deopotrivă levitaţia, mersul pe apă, şi câte şi mai câte...

Experienţa agonisită în cei 4 ani cât am stat acolo, este sub jurământ, dar am întâlnit oameni care aveau 150 ani, sihastri rupţi de lume, retraşi în peşteri.

Hrana de bază o constituie legumele, fructele şi rădăcinile de plante care explică şi longevitatea pe care ei o ating. Fireşte, am trăit şi eu după perceptele lor. Umblam desculţ, consumam aceeaşi mâncare, mă rugam odată cu ei.

În aceste locuri stranii, de la marginea pământului, am învăţat că boala este un dezechilibru energetic, care împiedica pe căi naturale eliminarea toxinelor din corp.

Medicina alopată atribuie rolul de conducător creierului, dar această teorie n-are nici un fundament. In realitate, digestia şi puritatea sângelui sunt esenţiale, ţinând cont că viaţa în sine, metabolismul şi producerea de energie în urma arderilor interne, se bazează tocmai pe aceşti 2 piloni.

Creierul are nevoie de irigare cu sânge, iar dacă acest lucru nu se întâmplă sau nu se desfăşoară în parametrii optimi, în doar 20 minute apar leziuni ireversibile pe ţesuturile cerebrale.

Altă problemă este intoxicarea şi blocarea unor centri nervoşi, ca urmare a ingurgitării de alimente care conţin compuşi chimici dăunători sănătăţii.

Simpla şi banala beţie, urmată de pierderea echilibrului, deficienţe de vorbire, starea generală de rău cui se datorează? Alcoolului din sânge ajuns la creier. Dar ce faci, când fie prin piele, fie prin consum direct intri în contact cu otrăvuri mai dure? Cine preia rolul de transportor general?

Iată de ce sângele este adevăratul «guvernator», iar de puritatea lui răspunde în mare parte aparatul digestiv.

Extrapolând această idee într-un domeniu imaginar, avem de-a face cu un ogor irigat dintr-un râu. Dacă apa este poluată, toată recolta va fi compromisă. Exact cum se întâmplă în corpul uman.

Boala este efectul, iar de el se scapă doar prin eliminarea cauzei. Tocmai în această direcţie mi-am îndreptat toate studiile efectuate în 15 ani de activitate. Problema digestivă, constituie un «casus belii», pentru cele mai multe afecţiuni, iar supravegherea tractului digestiv, de la limba şi până la rect, arăta că aici se duce marea bătălie. Fără ajutor, organismul îşi epuizează relativ repede arsenalul de anticorpi, apoi se predă necondiţionat infecţiei.

În medicina clasică cât şi în cea naturistă, dezintoxicarea este prima operaţiune care precede tratamentul. Nimeni nu poate contesta acest lucru, ori eu, tocmai asta fac: dezintoxicări ale

organismului.

Ca peste tot şi lumea medicală cunoaşte invidia; fiecare pretinde că doar el deţine reţeta miraculoasă. Dar nu este aşa. Adevărul există, însă poate fi împărţit în bucăţele mici, fără ca întregul să ajungă în mâna cuiva.

Toţi au loc sub soare, sunt bineveniţi atât timp cât se pun în slujba suferinzilor; deci ar trebui să existe pace şi colaborare. Din păcate, tarele firii umane îşi spun cuvântul, iar consecinţele se văd cu ochiul liber. Personal trăiesc o revoltă de care se face vinovată lipsa de înţelegere a fenomenului medical, cu implicaţia lui socială. Ce umanism este acela când bolnavul este spoliat de ultimul leu, iar la poarta spitalului moare? De ce? Fiindcă a devenit sărac, mult prea sărac să mai ocupe un pat în salon sau să deschidă uşa unei farmacii. Acesta este adevărul. Dacă pentru o aspirină pe care o fabricăm acum 50 ani ni se dădea rest la 10 bani, a ajuns acum să coste 15 mii lei, pentru că este din import; ce să mai spunem? Avem de toate, dar nu ne putem atinge de nimic. Paradoxal, până în anii '90, industria românească de medicamente avea o diversitate de produse impresionantă. După restructurări şi privatizare nu facem nimic, decât sub licenţă. Ne-au murit specialiştii? Am devenit peste noapte fabricanţi de otrăvuri, fară să ne dăm seama? Să fim serioşi.

Medicina naturistă prezintă interes din două puncte de vedere, solid argumentate: mai întâi, este accesibilă paturilor sărace, adică marii majorităţi a populaţiei. În al doilea rând reînvie tradiţii vechi practicate de vindecătorii locali timp de secole, fără efecte secundare, complicaţii, alergii. Tot ce se găseşte în plante ca substanţă activă, este şi în tradiţionala pastilă sau injecţie numai că în ultimele, provine dintr-un proces de sinteză chimică. "De felul lui, Stelian Fulga este un om tenace. Apoi, are ca bază de susţinere a afirmaţiilor, practica sutelor de terapeuţi naturişti din zeci de tari. Dar nouă, românilor, ne lipseşte educaţia necesară de a ne rupe de nociv, deşi mult mai uşor este să preîntâmpini, decât să tratezi.

VINDECĂRI - CAZURI RELATATE DE CĂTRE PACIENŢI

Zilele trecute m-a vizitat la cabinet un preot, care m-a întrebat: „Domnule Fulga, dumneata crezi în Iisus?". I-am răspuns

prompt: „Nu!". S-a uitat la mine nedumerit şi, aproape şoptit, a rostit: „De ce? Mata' nu eşti creştin ortodox?" Atunci i-am răspuns: „Pentru că atunci când locuiam în San Francisco, numai pe strada mea am cunoscut vreo cinci oameni cu numele de Iisus. Eu cred în Domnul nostru Iisus Hristos! Pe toţi în viaţa de zi cu zi îi facem <domni>, iar Domnului Iisus Hristos îi spunem Iisus...". Domnul nostru Iisus Hristos vindeca. Eu nu vindec, eu prescriu tratamente care duc la dezintoxicarea organismului, care hrănesc organismul şi elimină boala. Oamenii care înţeleg să urmeze aceste tratamente însoţite de un regim alimentar corespunzător - SE VINDECĂ! Eu ştiu prin ce-am trecut, când mi-au spus medicii că o să mor şi înţeleg perfect ce simt bolnavii care vin la mine, poate cu ultimele speranţe. Nimeni nu are dreptul să le spună acestor oameni că mai au doar o zi, o lună sau un an de trăit; în oricare dintre aceste cazuri, singurul care decide este doar Dumnezeu.

În cele ce urmează îi voi lăsa chiar pe pacienţii mei să-şi spună povestea vindecării, fiecare în parte, aşa cum au trăit-o.

Am fost invitat în diverse rânduri la emisiunea transmisă în direct de postul de televiziune OTV, „Condurăţeanu întreabă". Iată câteva spicuiri din relatările unor pacienţi care au sunat în timpul acestor emisiuni sau care au participat, în direct, la acestea, din dorinţa de a face cunoscute rezultatele tratamentelor prescrise de mine şi astfel să contribuie la ajutorarea semenilor lor aflaţi în suferinţă.

- DUMITRU TISMĂNARU (73 ani) - Craiova - prin telefon în direct (emisiunea din 1 aug. 2002): „Tratamentul domnului Fulga, este unul care dă rezultate. Eu unul, am constatat acest lucru pe propria mea piele, ca să zic aşa. Am fost foarte încercat; în anul 1974, m-am pomenit, ca din senin, că urinez sânge. De frică, m-am prezentat la clinica de urologie şi am constatat că am un polip vezical. Am fost operat (polipul era de mărimea unei căpşuni, cu franjuri). Sfatul medicului, după operaţie, a fost ca să mă prezint permanent la control, adică din 3 în 3 luni. Eu, fiind colonel, deci un militar disciplinat, am ascultat instructorul. La primul control nu am avut

nimic, dar la 6 luni a apărut alt <muguraş> care a fost cauterizat endoscopic. Aşa am continuat până în anul 1983. Din 1974 până în 1983, am fost cauterizat de nouă ori. Apoi, până în 1996, nu am mai avut nici o intervenţie. În 1996 afecţiunea a reapărut şi până în 2000, am fost operat de 4 ori. În anul 2000, diagnosticul pus în urma analizelor a fost „tumoarea vezicală multiplu operată, recidivată". Medicul mi-a spus: „Eu am cauterizat-o de atâtea ori; eu ţi-aş propune să înlocuim vezica". Eu i-am spus medicului: „Vă mulţumesc d-le doctor, că aţi făcut tot ce aţi putut, pentru mine, dar eu nu accept. Vreau să mor aşa cum m-a creat Dumnezeu." „Am ajuns acasă şi, la scurt timp, am citit în ziarul <Formula AS> despre domnul Fulga. Dânsul atunci era în Cluj. Am făcut o comandă, prin telefon, şi în 3 zile am avut tratamentul acasă, dar l-am amânat încă o lună. Pentru că mă simţeam mai rău, am început să-l urmez. Timp de 3 luni, cât a durat tratamentul, tonusul meu creştea pe zi ce trece, luam în greutate şi mă simţeam din ce în ce mai bine. În luna august, analizele mi-au ieşit toate bune, iar eu am plecat la domnul Fulga, să-i mulţumesc personal. Dânsul a rămas surprins (dânsul este puţin mai scump la vorbă, pentru faptul că este foarte ocupat). Mi-a spus: <Domnule, mă bucur şi îţi mai dau să faci o cură de dezintoxicare>. Am urmat şi al doilea tratament până în ianuarie anul acesta. Acum mă simt perfect. Eu, fiind militar, m-am conformat prescripţiilor notate de dânsul, privind alimentaţia, bazată în cazul meu, în special pe legume şi fructe. Iarna a fost mai greu, dar am găsit sucuri naturale. În urma articolului publicat în ziarul <Magazin> (nr. 48 din 29 noiembrie 2001 - a fost publicat un fragment din scrisoarea pe care mi-a adresat-o domnul Tismănaru - n. a.) am fost căutat de foarte mulţi bolnavi din ţară care mă întrebau amănunte despre vindecarea mea. Boala nu alege pe nimeni, toţi ne putem îmbolnăvi indiferent

din ce mediu provenim. Pentru mine vindecarea a fost un adevărat miracol."

- DOAMNA DOCTOR BAROGA - director adjunct al Institutului de Medicină Sportivă (prin telefon în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din data de 12 august 2002): „... vreau să menţionez faptul că domnul Fulga se adresează unui larg număr de pacienţi, tratamentele dânsului sunt bine venite întrucât tratează un organ cheie - ficatul, care este laboratorul organismului. Omul modern este foarte stresat şi după cum ştim din bătrâni toate supărările trec prin ficat. Alimentaţia, din păcate, este invadată de chimicale la fel ca şi medicamentele cu care încercăm să tratăm bolile. Deci acest tratament de curăţare este foarte benefic pentru că se adresează întregului tub digestiv, nu numai ficatului ci şi colecistului, colonului şi pancreasului. Având probleme cu colecistul şi ficatul, am urmat acest tratament pe propria mea piele (în 2 doze) şi am fost foarte plăcut surprinsă când colecistul meu a eliminat nişte grăunţe de colesterol. În afară de asta circulaţia limfatică era foarte încărcată şi colonul meu era plin de apă şi de toxine. După tratamentul de dezintoxifiere am reacţionat foarte drastic eliminînd 2 litri de apă prin scaun. De asemenea am ţinut sub observaţie, personal, pacienţi cărora le-am recomandat tratamentul domnului Fulga şi am constatat că în urma acestuia au avut eliminări din vezica biliară, depozite sub diverse forme: boabe de strugure, grăunţe, nisip...

Explicaţia rezidă în faptul că uleiurile care stau la baza acestui tratament sunt colagoge şi coleretice, adică golesc vezica biliară. Domnul Fulga ne pune la dispoziţie nişte combinaţii de uleiuri rafinate (ulei de măsline, ulei din sâmburi de struguri) care drenează vezica biliară; lichidul acela amar (care se bea înainte de uleiuri) are rolul de a curăţa toate pilozităţile intestinale, apa care se depune în

colon toxinele. Am simţit pe propia mea fiinţă o categorică îmbunătăţire a stării mele generale şi cred cu toată puterea în efectele benefice ale acestor tratamente."

- VERONICA CRISTACHE - Bucureşti (invitată în emisiunea „Contureţeanu întreabă" din data de 12 august 2002): „Am fost diagnosticată cu hepatită cronică, diabet şi hipertensiune arterială. După diagnosticare, am început tratamentul medicamentos, apoi am aflat adresa domnului Fulga. Când am ajuns la dânsul, eram dărâmată psihic, eram adusă de soţ întrucât nu mă puteam ţine pe picioare. Când venea soţul meu de la serviciu, îi repetam mereu că am să mor. Ajungînd la domnul Fulga, am luat prima dată cura de deziintoxicare, oarecum nu cu încredere. După o săptămână m-am simţit mai bine, am revenit în cabinetul dânsului şi i-am spus că doresc să încep tratamentul propriu-zis. M-a întrebat de ce nu l-am luat odată cu cel de dezintoxicare. I-am răspuns că nu am avut bani, iar dânsul m-a certat şi mi-a spus că mă putea aştepta cu banii. Am urmat tratamentul dânsului, iar acum, la vârsta de 60 de ani am o grădină lângă Bucureşti pe care o lucrez singură şi plină de energie şi putere. Am trecut de la <sprijinit pe pereţi> la munca de îngrijire a unei suprafeţe de 1400 mp cultivată cu flori, pomi fructiferi şi legume. Tratamentul a durat cu totul 6 săptămâni asociat cu regimul alimentar prescris de domnul Fulga. După tratament, mi-a scăzut glicemia de la 300 la valori normale, mi-au dispărut eczemele de pe piele pe care toată lumea care mă cunoaşte poate fi martoră că le aveam. Toate le-am realizat prin cura de dezintoxicare, tratamentul propriu-zis şi regimul dumnezeiesc pe care dacă îl ţii ai şanse dacă nu, nu..."

- MUNTEANU VIOREL - MIERCUREA CIUC (telefon în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 august

2002): „... pe 12 aprilie 2002, am ajuns la cabinetul domnului Fulga cu diagnosticul de ciroză hepatică. Am fost internat de 4 ori în Spitalul Judeţean Miercurea Ciuc, de 3 ori la Spitalul Militar Braşov, de 2 ori la Târgu Mureş şi pe dânsul l-am văzut la televizor dar nu am reuşit să-mi notez numărul de telefon, pe care l-am găsit ulterior pe Internet. Am ajuns la Bucureşti iar în urma tratamentului pe care l-am urmat cu stricteţe, starea mea s-a îmbunătăţit vizibil (de exemplu, bilirubina a scăzut de la 18 la 1,2). Săptămâna aceasta voi trece pe la cabinetul dânsului în Bucureşti şi vreau să-i spun că eu nu sunt pe linia de plutire, eu sunt VINDECAT. Îi doresc domnului Fulga multă sănătate...".

- DINIŢĂ GHEORGHE (telefon în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 august 2002): „L-am cunoscut pe domnul Stelian Fulga mergînd la dânsul împreună cu cumnatul meu care sufe-rea de o boală cronică. Domnul Fulga, văzându-mă, mi-a spus că şi eu am probleme cu sănătatea. Într-adevăr în aceea perioadă aflasem în urma unor analize că am pietre la bilă, urmând să mă operez. La sfatul dânsului, am urmat tratamentul de dezin-toxicare în urma căruia am fost uimit de ceea ce am eliminat şi de ceea ce acumulează organismul, în timp, datorită alimentaţiei nead-ecvate. La recomandarea domnului Fulga am citit despre alimentaţia în funcţie de grupa sanguină şi mi-am dat seama că noi suntem sclavi ai mâncării. În urma tratamentului mi s-a reglat şi pofta de mâncare. Cumnatul meu fusese diagnosticat cu cancer 1a stomac în decembrie anul trecut, la Spitalul Fundeni, unde chirurgii i-au extirpat stomacul; în ziua de azi este un om fară stomac, urmează încontinuare şedinţe de infiltraţii citostatice dar şi trata-mentul domnului Stelian Fulga. În urma tratamentului, a constatat surprins că i-au dispărut varicele de la picioare. Tratamentul pe

care-l recomandă domnul Stelian Fulga (la care am trimis multe cunoştinţe şi colegi de serviciu) reglează, spre surprinderea multora, orice dezechilibru din organism. Eu, de exemplu, înainte să urmez acest tratament, aveam o stare continuă de oboseală. Orice mâneam mă balonam <făceam burtă>, lucru pe care-l puneam pe seama vârstei. Acum m-am convins că nu este aşa. Nu mai am nici un fel de neplăceri cu vezica biliară. De asemenea, fratele meu care s-a tratat pentru afecţiuni la plămâni şi ficat, urmând tratamentul s-a vindecat şi de hemoroizi, despre care nu-i spusese domnului Fulga. Fiecare pacient care se prezintă Ia cabinet pentru o anumită afecţiune şi urmează tratamentul complet constată că îşi rezolvă şi alte afecţiuni."

- FILIP MIHAELA - Oneşti (prin telefon, în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002): „L-am întâlnit pe domnul Fulga, din întâmplare acum patru ani, când mă simţeam foarte rău, având probleme cu ficatul, bila şi afecţiuni la sân... Am urmat tratamentul timp de trei luni, cu rezultate foarte bune. De atunci, îl repet în fiecare an, timp de trei luni. Mă simt excepţional, am scăzut în greutate şi mi-am dezintoxicat organismul prin tăierea sub limbă. La prima tăiere aveam probleme cu pancreasul, prob1eme pe care nu le mai am acum. De asemenea, şi problemele de la sân s-au rezolvat..."

- Ing. ALINA OPREA - Bucureşti (invitată în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002): „Problema mea ar putea părea minoră, respectiv eram prea grasă, fapt care mă nemulţumea foarte tare. Văzând că unul dintre colegii mei a început să slăbească, l-am întrebat cum a reuşit. Astfel, am aflat că urma tratamentul dlui Fulga asociat cu regimul alimentar adecvat grupei sanguine. Era atât de încântat, încât m-am hotărât să încerc şi eu!

Am urmat tratamentul, am început să slăbesc, respectând, în paralel, regimul adecvat grupei mele sanguine. Când am reluat tratamentul, am fost la dl. Fulga şi cu o colegă, foarte bolnavă, care făcea dializă din două în două zile. Cum a văzut-o, dl. Fulga i-a spus că face dializă şi i-a recomandat tăierea sub limbă. Colega mea a fost uimită că metoda este total nedureroasă, iar a doua zi când ne-am reîntâlnit la serviciu am constatat că era foarte vioaie, iar culoarea feţei, din pământie, devenise aproape normală. În ziua respectivă, mergând la dializă, colega mea a constatat că slăbise cu 1 kg, deşi, cu doar două zile înainte, medicii îi atrăseseră atenţia că are cu2 kg în plus faţă de greutatea recomandată. După această întâmplare, am cerut şi eu să fiu tăiată sub limbă. Rezultatul a fost spectaculos. În urma respectării indicaţiilor dl. Fulga am slăbit 14 kg, sunt mai vioaie, fară să am stări de oboseală, iar soţul meu a devenit fan Stelian Fulga."

- MARI A POPA - Râmnicu- Vâlcea (prin telefon, în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002): „... M-am simţit foarte rău, am avut cardiopatie ischemică şi am fost internată o săptămână. La ieşirea din spital am constatat că în starea mea nu se simţea nici o îmbunătăţire. M-am hotărât să urmez tratamentul şi regimul prescris de dl. Fulga. Imediat după cura de dezintoxicare de o zi, am fost surprinsă să constat reglarea tensiunii, dispariţia stărilor de oboseală, iar după terminarea tratamentului complet, fibrilemia a scăzut de la 800 la 300. Am 59 de ani şi pot să spun că acum mă simt excelent, mai ales că un alt rezultat benefic al tratamentului a fost dispariţia varicelor si a durerilor provocate de acestea.

De atunci, am trimis multe persoane cu probleme de sănătate la dl. Fulga şi primesc mulţumiri în permanenţă."

- IRINA NICOLAE - Bucureşti (invitată în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002): „Am ajuns la dl. Stelian Fulga având probleme cu glanda tiroidă, dureri mari de picioare, colesterolul mărit la valoarea de 300. În prezent, nu mai obosesc, nu mă mai dor picioarele, nu mai am probleme cu glanda tiroidă şi am slăbit 22 de kg! Am făcut două cure de dezintoxicare şi am urnat tratamentul complet de trei luni de zile. Medicii au fost uimiţi, crezând că am fost la alt medic şi nu vreau să recunosc..."

- SILVIA FRIMU - Bucureşti (realizator emisiunea „Realităţi şi Perspective Româneşti", invitată în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002):

Silvia Frimu: „Eu am ajuns la dl. Stelian Fulga din interes profesional. Deci, eu nu am ajuns acolo, cu o problemă anume de sănătate sau pentru că mă durea ceva. După ce i-am luat interviul, dl. Fulga mi-a zis: „la şi dumneata un tratament de dezintoxicare, că eşti cam galbenă la faţă." Eu nu prea am avut încredere, ştiţi cum suntem noi ziariştii. Ţin să precizez că am venit la această emisiune din proprie iniţiativă şi nu din dorinţa de a îndemna oamenii să creadă în acest <miracol>. Eu personal am făcut cura de dezintoxicare şi prin urmare pot spune că acest tratament ar trebui urmat de oricine şi să afle despre el cât mai multă lume, aşa că emisiunile dvs., d-le Condurăţeanu, sunt foarte binevenite pentru cetăţeni. Ceea ce stă sub un mare semn de întrebare, este faptul că medicina alopată nu colaborează cu cei care recomandă şi aplică terapii naturiste sau alte terapii complementare; acest lucru ar fi un pas înainte spre binele nostru."

Condurăţeanu: „Eu cred că nu trebuie să spunem nu. Trebuie să încercăm! Ar trebui să se conjuge eforturile medicinii clasice cu eforturile celei naturiste, să se pună cap la cap aceste lucruri, pentru

că nimeni nu deţine adevărul universal. Şi atunci, completându-se, neexcluzându-se, poate că există un bine la pătrat pentru omenire."

Silvia Frimu: „Ceea ce trebuie să ştie oamenii este că avem în domnul Fulga un exemplu divin: dintr-un om bolnav, dânsul a devenit un terapeut, el însuşi acum, vindecă. Eu recomand oamenilor să vină cu încredere la dl. Stelian Fulga, pentru că nu este o minciună, este un adevăr şi oricine îi calcă pragul, să ştiţi că găseşte înţelegere pentru orice problemă. Eu sunt <fan>, suporter al domnului Fulga..."

- ***SIMONA PLESTREANU (invitată în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 sept. 2002):*** „Am 55 de ani. Cam de 5 ani au început diverse probleme legate de ficat, bilă. Conform analizelor Institutului de Geriatrie şi Gerontologie Ana Aslan, diagnosticul suna cam aşa: bronşită astmatiformă, displimedie gradul II, colecistopatie cronică prin colecist hipoton, hemangiane multiple (de 1-2 cm), hepatită cronică, bilă cu mâl, anemie microcitră, hipocromă, hipogenerativă (în afara altor probleme ale sistemului endocrin). Ca urmare a acestor rezultate, mi s-a prescris în regim hipolipidic, fără alimente colecistokinetice, tratament hipolipeniant entrofic, hepatrofic, meditaţie: izocor, lipandir şi magnerod şi control medical periodic. Izocrul mi-a creat o stare de dependenţă, având colesterolul şi trigicleritele foarte mărite. Aceste medicamente erau foarte scumpe şi ajunsesem să cheltuiesc pensia (pe caz de boală) numai pentru acestea. În urma tratamentului medicamentos pe care l-am urmat cu stricteţe, timp de 2-3 luni, am repetat analizele şi am constatat că rezultatele sunt aceleaşi. Ultima analiză făcută la Rombell-Medicover are data de 17.11.2001. Am la mine, şi puteţi vedea, toate rezultatele analizelor. M-am hotărât să urmez tratamentul d-lui Stelian Fulga. Dânsul m-a asigurat că voi scăpa de

anemie în 4 luni. După numai 2 luni de tratament anemia dispăruse. În data de 18 iunie, în urma rezultatele analizelor efectuate, se constată clar că anemia microcitară nu mai există, că hemangioanele pe ficat s-au absorbit complet şi bila s-a eliberat. În prezent mă simt revigorată şi aceste probleme de sănătate care păreau de nerezolvat au dispărut din viaţa mea. În sprijinul afirmaţiilor mele stau toate rezultatele la analizele efectuate în toată această perioadă."

- GHEORGHE STĂNCULESCU - 52 ani (invitat în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002): „În 1995, am suferit o operaţie pe coloană pentru ciocuri la vertebrele R2, R3, R5 şi în 1997, 2 operaţii într-o perioadă de 5 zile. Un an mai târziu, am fost operat de arterită cu 4 by-pass-uri: primul în aortă (operaţie pe cord deschis), două inghinale şi unul la genunchi. În acelaşi an pe 12 martie am suferit un accident vascular cu edem. Am fost internat la Spitalul 9, unde am fost diagnosticat cu insuficienţă renală şi diabet de gradul II. Toate acestea pot fi confirmate prin documente medicale; eram un adevărat colecţionar de boli. Acum trei luni am ajuns la domnul Fulga, ajutat de nişte prieteni pentru că nu mă puteam ţine pe propriile mele picioare. Sunt pensionat pe caz de boală din anul 1955. Zilnic trebuia să iau 10 pastile dimineaţa şi 10 seara, iar pensia mea de 1.400.000 lei nu-mi ajungea nici pentru acestea; de mâncat nu trebuia să mai mănânc. De două luni de zile am renunţat definitiv la pastile iar rezultatele tratamentului domnului Fulga sunt foarte bune. La un control făcut recent doctorul m-a felicitat: <Bravo! Bine că iei pastilele!>... Nici medicul de familie nici ceilalţi medici nu ştiu că de fapt eu urmez un tratament naturist. În această perioadă am slăbit de la 82 kg la 69 kg, mă simt foarte bine, pot merge pe picioarele mele şi mai am 2 luni de tratament. Dumnezeu m-a îndreptat spre domnul Fulga."

- VASILESCU LIDIA - Târgovişte (invitată în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 aug. 2002): „Sunt profesoară în Târgovişte şi de la 10 ani sufăr de ficat datorită unei hepatite de tip B, care a evoluat în ciroză decompensată. Am fost internată atât în Spitalul din Târgovişte cât şi la Spitalul Militar Central. Am ieşit din spital la sfârşitul lunii ianuarie într-o stare pe care nu o vă puteţi imagina: ca să mă deplasez trebuia să mă ţin de pereţi, leşinam şi practic eram un semi-invalid. Un profesor din Târgovişte, care se trata, cu rezultate foarte bune la domnul Fulga mi-a dat să citesc articolele apărute în <Formula AS> şi în alte ziare despre dânsul. O colegă de serviciu mi-a comandat prin telefon preparatele necesare urmării tratamentului. În trei zile le-am primit şi primul lucru am luat cura de dezintoxicare de o zi. Datorită acestei cure am eliminat o substanţă neagră care m-a înspăimântat. A doua zi eram deja alt om. După două zile am început tratamentul propriu-zis asociat cu regimul alimentar adecvat grupei mele sanguine. Pe măsură ce timpul trecea mă simţeam din ce în ce mai bine şi mi se rezolvau şi alte probleme de sănătate. Medicul curant la care mă tratam înainte a constatat surprins că ciroza s-a vindecat şi de atunci nu am mai luat nici o zi de concediu medical. Rezultatele analizei de electroforeză au evoluat astfel: 43,4% în spital, 18,7% în prezent - valorile normale sunt între 11 şi 20%. Le mulţumesc colegilor mei profesori care m-au ajutat şi m-au susţinut în timpul tratamentului. Ei pot confirma adevărul spuselor mele. După vindecare am dorit să-l cunosc pe cel care m-a înviat şi iată-mă aici pentru a spune tututor că tratamentul dlui Fulga este un miracol."

- FLORICA MANOLE - Olăneşti Băi - asistentă me-dicală pensionată - 65 ani (prin telefon în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 sept. 2002): „... am fost diagnos-

ticată cu o tumoare chistică bilaterală accentuată la sânul stâng. Am început cura de dezintoxicare în 5 ianuarie anul acesta şi tratamentul propriu-zis în 9 ianuarie, combinat cu regimul alimentar prescris de dl. Fulga. Într-adevăr nu a fost uşor, dar cu perseverenţă şi credinţă se poate. În plus, sufeream de un sindrom digestiv şi o infecţie urinară cu recidive, care acum s-au vindecat. Am recomandat multor persoane, cu diverse afecţiuni, tratamentul dlui Fulga şi au avut rezultate foarte bune. Chiar nepoata mea care locuieşte în Italia, a urmat tratamentul cu succes şi doreşte să-l invite pe domnul Fulga în vizită. Tratamentul nu are nici un fel de contraindicaţii. Aş dori ca la o emisiune viitoare să vin personal, pentru a face cunoscute aceste lucruri."

- ION LUCIAN COLITA - profesor de filozofie şi economie la Colegiul Tehnic Energetic Bucureşti, autor al mai multor volume de versuri (invitat în emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 septembrie 2002): „În semn de recunoştinţă, i-am dedicat dlui Fulga un acrostih:

Furat de al cunoaşterii miracol

Senin şi înţelept cu har spre oameni,
Traducător al tainelor vieţii,
El a găsit adâncuri neştiute
La cumpenele negre ale ceţii.
Izvoarele naturii i-au dat cifrul,
Au devenit în mintea lui oracol,
Neostenit recăutând Tibetul
Furat de al cunoaşterii miracol.
Un cer aduce-n vindecări de seamă,

Luând să moară moartea pentru viaţă,
Genunile prin el nu mai cer vamă,
Aici cuvântul lui ne-nvaţă.

De foarte mulţi ani sufăr de o hepatită cronică şi diskinezie biliară pentru care am urmat tratamente alopate, dar fară nici un rezultat. Acest lucru mi-a accentuat starea depresivă de care sufeream din anii facultăţii. În 1987 am fost salvat de la moarte de Valeriu Popa, <nenea OMU'>, cum i se spunea - Dumnezeu să-l odihnească! Am ajuns la Stelian Fulga prin Nicu Moţa (fost pacient al lui Valeriu Popa) şi prin dl. prof. dr. Crăciun, medic la „Sanatoriul de Boli Nervoase" din Predeal, care urmase tratamentul de dezintoxicare de o zi, pentru diskinezie biliară cu rezultate spectaculoase de curăţire a organismului. Am prins curaj şi am urmat şi eu acest tratament, cu rezultate deosebite pentru starea mea de sănătate. În prezent urmez tratamentul pe bază de extracte de plante, am fost tăiat sub limbă (este incredibil ce toxine sunt acumulate de organism!), iar ultimele analize indică o îmbunătăţire a stării mele generale..."

- LUICA PUŞCAŞU - Vaslui, 47 de ani, tehnolog alimentaţie publică (prin telefon în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 sept. 2002): „Eu am urmărit şi emisiunea precedentă. Sunt foarte încântat că am reuşit să-l prind pe dl. Stelian Fulga în emisiune şi să-i spun din tot sufletul meu că, într-adevăr, cred că Dumnezeu 1-a trimis pe Pământ! Categoric, este extraordinar ce face el. Metoda tăiatului sub limbă este clasică şi vine din bătrâni, dar vedeţi că în ultimul timp nu a mai pus-o nimeni în aplicare. În emisiunea trecută, dânsul spunea că organul principal este creierul, dar sângele este cel care-l hrăneşte. Prin metoda tăiatului sub limbă sângele se oxigenează. Eu nu am crezut până când nu am

văzut cu ochii mei efectele metodei, la soţia mea (era supraponderală şi a pierdut rapid în greutate 4 kg).

Eu am comandat 10 tratamente complete pe care le-am dat, însoţite de indicaţiile dlui Fulga, mai multor persoane bolnave. Eu lucrez în alimentaţia publică şi ştiu ce înseamnă o hrănire neadecvată şi alimente nocive. În ţara asta există oameni bogaţi şi oameni săraci, dar toţi consumă în special carne, pentru că legumele şi fructele sunt scumpe. Chiar dacă pot fi acuzat că vorbesc prea mult, eu spun exact ceea ce simt..."

- ŞTEFAN HERESCU - Bucureşti, inginer (prin telefon în direct la emisiunea „Condurăţeanu întreabă" din 12 sept. 2002): „Sunt unul din pacienţii dlui Fulga. M-am prezentat la dânsul având un diabet zaharat de gradul II. Făceam tratament cu Diabret pastile şi, normal, nu mă simţeam bine în anumite perioade... Respectam prescripţiile date de medic şi am fost internat o perioadă la Spitalul Militar. Am citit despre dl. Fulga şi m-am decis să merg la dânsul. În luna iulie am început tratamentul, iar în momentul de faţă nu mai iau nici o pastilă. Valoarea glicemiei s-a stabilizat în limite normale. Anul trecut am avut un mare necaz cu copilul meu, în vârstă de 9 luni, care a trebuit internat de urgenţă şi a fost diagnosticat cu encefalopatie metabolică. Medicii au făcut tot ce era medical şi omeneşte posibil pentru a-l salva. Cu toate acestea, profesorul care îl trata mi-a spus că nu se mai poate face nimic... Disperat, am mers la dl. Fulga cu copilul, iar dânsul mi-a spus că îl poate vindeca, iar dacă acest copil moare, el renunţă să mai trateze alţi oameni. Deşi, chiar medicul cu care colaborează dl. Fulga era sceptic în privinţa şanselor de supravieţuire a copilului meu, am urmat tratamentul prescris, iar copilul are acum aproape doi ani, este sănătos şi perfect normal."

Din miile de scrisori de mulţumire primite, am selectat pentru voi câteva fragmente, pe care vă las să le citiţi în linişte. Adevărurile conţinute în aceste rânduri, sunt sigur, vă pot schimba viaţa...

- DIDINA DRAGNE (68 ani) - Bucureşti: (relatarea aparţine Doinei Dragne, fiica pacientei, tel. 01/323.19.46). „De vreo 40 de ani, o ştiu pe mama luând medicamente, pentru inimă, pentru rinichi, stomac, ficat... În luna iunie, a făcut analize şi a fost diagnosticată cu pancreatită cronică şi cu pietre la rinichi. În plus, se plângea de dureri de cap şi inimă. Nu credea deloc în tratamente naturale, fiindcă era dependentă de medicamentele ei. Am convins-o totuşi să vină la d-l Fulga şi să-i urmeze sfaturile. A început prima cură de dezintoxicare pe 31 iulie şi, după patru luni, la analize, i s-a spus că stă bine cu inima, analizele sângelui au fost bune, iar ecografia arăta ca un miracol: pancreas cu un aspect normal, rinichi fără nisip, ficat normal şi numai fierea avea pereţii îngroşaţi. A făcut a treia cură de dezintoxicare cu preparatul dlui Fulga şi, într-o singură zi, a eliminat doi pumni de pietre, între care două cât o monedă de 500 de lei. Vreau să spun că mama nu a mai luat, de astă-vară, decât un medicament pentru fiere, a renunţat la carne, la grăsimi şi

tului prescris de d-l Stelian Fulga."

- ADELA S. - Cluj-Napoca: „Am suferit din cauza unei tumori pe pancreas şi metastază osoasă. Am făcut citostatice şi, în paralel

După o lună, am simţit o ameliorare şi nu am mai avut probleme,

dar ţin în continuare regim."

- ELENA DANILA - Iaşi: „Am fost cu soţul meu la d-l Fulga, ocazie cu care dumnealui mi-a spus ce probleme de sănătate am, fară să mă fi văzut înainte. M-am mirat şi m-am hotărât să mă taie sub limbă. Nu pot să vă spun cât de surprinsă am fost, când durerea de cap mi-a dispărut ca luată cu mâna, ba chiar am putut citi fără să-mi pun ochelarii. Au trecut două săptămâni de atunci şi azi (20 noiembrie 2001) parcă nu-mi vine să cred că mă simt atât de bine şi că am renunţat la pastilele pentru somn, cap, inimă, bilă, care îmi erau indispensabile."

- VIORICA BUDA - sat Maderat, nr. 270, com. Pancota, jud. Arad: „(...) Glicemia mi-a scăzut în limitele normale, la fel şi tensiunea arterială. Mă simt foarte bine, am renunţat definitiv la tratamentul medicamentos (...)."

- LUCIAN SAVITCHI - str. Savenilor nr. 38, bl. F7, ap. 19, Botoşani, cod 6100: „În urma tratamentului pe care mi l-aţi prescris, m-am vindecat de ulcer în 21 de zile. Acum mă simt mult mai bine, am o stare fizică şi psihică excelentă. Sfatul dvs. în ceea ce priveşte cura de fructe şi legume crude îmi este de un real folos (...)."

- ECATERINA CIOLATA - str. Gen. Vasile Milea nr. 33/35, ap. 33, Arad, cod 2900: „Vă scriu aceste rânduri pentru a-mi exprima aprecierea faţă de dvs. şi profesionalismul de care aţi dat dovadă în cazul meu şi al familiei mele. Am început tratamentul dvs. acum două luni şi azi vă pot spune că şi-a făcut efectul. Am scăpat de durerile de cap şi de hepatita cronică de care sufeream. Bunul Dumnezeu să vă ajute să vindecaţi cât mai mulţi bolnavi! (...)."

- Preot EMIL HOSU - str. Ion Buteanu nr. 12 com. Somcuta Mare jud. Maramureş, cod 4874: „D-le Fulga, dacă ar trebui să dau un titlu acestor rânduri, i-aş spune <scrisoare de suflet>. Şi aceasta

pentru faptul că nu dispreţuiesc ştiinţa medicală, ci, din contră, o respect şi apreciez toate cuceririle ştiinţifice, însă ceea ce mi-aţi făcut dvs. cu acest tratament naturist este un miracol! (...) Eu am fost internat cu epistaxis pe fondul unei tensiuni oscilante. Pe timpul spitalizării s-a constatat că am probleme cu cordul, drept pentru care am luat zilnic medicamentul *Betaloc Zoc.* Dar problema mea nu s-a rezolvat, din contră, mi-a afectat şi vederea şi am început să port ochelari, deşi am numai 45 de ani. După tratamentul propus de dvs., în urma eliminărilor pe care le-am avut (şi de care m-am îngrozit când le-am văzut!), mi-au dispărut durerile din zona toracelui şi mi-am redobândit un ritm respirator normal. Nu ştiu până când va dura starea aceasta de confort, dar stau mărturie cu propria-mi persoană în faţa neîncrezătorilor şi voi spune tuturor credincioşilor mei că prin tratamentele dlui Fulga, Dumnezeu ne oferă şanse de vindecare (...)."

- FLORICA SABO - corn. Macea, jud. Arad, cod 2928: „(...) Tratamentul dvs. naturist a fost foarte eficient în problemele de sănătate pe care le-am avut. Soţul meu, care avea un ficat foarte gras şi colecistul strangulat, în urma tratamentului a eliminat atât grăsimile, cât şi pietrele din colecist. După extractele naturiste pe care i le-aţi recomandat pentru diabetul de tip II, valoarea glicemiei s-a stabilizat la 9,0 - 10,1. Dumnezeu să vă dea înţelepciune şi multă sănătate, sa-i puteţi ajuta în continuare pe cei bolnavi!".

Aceasta a fost experienţa mea şi a pacienţilor mei care au urmat sfaturile.

Vă mulţumesc!

ALIMENTELE,
HRANĂ SAU OTRAVĂ PENTRU ORGANISM?

Pe prima pagină a Bibliei este scris: „Dumnezeu a zis: iată că v-am dat vouă orice iarbă care face sămânţă şi care este pe faţa întregului pământ, şi orice pom care are în el rod şi sămânţă, aceasta să fie hrana voastră. Omul, a ajuns să ignore ceea ce Creatorul i-a pus la îndemână pentru a fi sănătos. El nu a fost „proiectat" pentru actuala formă de alimentaţie bazată, în special pe carne, preparate prăjite, fierte, rafinate. O concluzie pe care am tras-o în urma nenumăratelor cazuri „fară speranţă" cu care m-am confruntat, este următoarea: bolile sunt un EFECT, cauza fiind ALIMENTAŢIA GREŞITĂ. Medicina alopată este de acord cu faptul că modul nostru de hrănire stă la baza tuturor bolilor de care suferim. Hypocrat, părintele medicinii, spunea: „ALIMENTELE VOASTRE SĂ FIE LEACURI, IAR LEACURILE VOASTRE ALIMENTE". Am putea lua exemplu de la animale. Acestea nu suferă de bolile pe care le contractează omul pentru că se hrănesc diferit, iar când se îmbolnăvesc se vindecă fără medicamente. Dacă observăm o pisică sau un câine bolnav, vom constata că prima lor măsură de apărare împotriva bolii este abstinenţa alimentară, iar apoi, deşi nu sunt ierbivori, caută şi mănâncă anumite ierburi. Aceste soluţii de vindecare „miraculoase" ar trebui să ne pună pe gânduri atunci când, îmbolnăvindu-ne, alergăm la farmacie şi ne îndopăm cu medicamente care înlătură efectul şi nu cauza. Pentru a face primii paşi spre o hrănire corectă, haideţi să vedem care este relaţia între structura alimentelor şi necesităţile organismului uman de regenerare şi dezvoltare.

Astfel, ştim că alimentele conţin elemente esenţiale şi absolut

necesare vieţii: proteine, glucide, săruri minerale (calciu, magneziu, fier, etc.), vitamine, etc. PROTEINELE joacă un rol esenţial în hrănirea întregului organism, a ţesutului muscular, în producerea energiei vitale. Ele se găsesc în lapte (nefiert sau acru), unt, brânză de vaci din lapte nefiert, gălbenuş de ou, dar şi în produse vegetale crude (grâu, seminţe uleioase, nuci, etc). Alimentele sunt „sărăcite" de o mare parte de proteine, prin tratarea termică, iar cantitatea infimă care rămâne, este în mare parte utilizată de organism în procesul de digestie. De asemenea, în preparatele tradiţionale cu care ne-am obişnuit, substanţele se recombină, formând compuşi dăunători. Digestia acestor alimente degradate termic este incompletă, iar în intestin se creează o stare permanentă de infecţie, concomitent cu o aciditate crescută. Pentru că tot am atins acest subiect, aş vrea să accentuez importanţa menţinerii unui echilibru acido-bazic în organism. Aciditatea este determinată de prezenţa acidului clorhidric şi asigură desfăşurarea diverselor procese chimice esenţiale (aciditatea gastrică asigură sterilizarea alimentelor ingerate, procesele enzimatice se desfăşoară în condiţii de aciditate, etc.). De asemenea, sângele şi urina au un anumit grad de aciditate. Menţinerea acestui grad de aciditate în limite normale este asigurată de prezenţa în organism a substanţelor alcaline, care sunt conţinute de vegetale în stare crudă. Creşterea acidităţii este determinată de consumul excesiv de sare şi de procesele de fermentaţie produse de alimentele preparate termic. O consecinţă directă a acestei creşteri este otrăvirea sângelui. De ce? Hrana digerată trece din intestin în sânge, hrănindu-l , iar ficatul, rinichii, inima, plămânii, splina, filtrând sângele, preiau atât substanţele hrănitoare, cât şi toxinele. În concluzie, consumând hrană preparată termic şi neasigurând organismului o cantitate suficientă de vegetale crude, nu ne aprovizionăm

cu proteine şi ne intoxicăm sângele.

GLUCIDELE sau zahărurile sunt elemente esenţiale în nutriţie şi se găsesc în fructe, legume, cereale. Din păcate, omul nu se limitează la consumul acestora ci, zilnic, „înghite" cantităţi imense de zahăr industrial din diverse preparate culinare. Astfel, în organism se creează un surplus de zahăr care rămâne în ţesuturi şi provoacă diverse boli. De reţinut că zahărul industrial şi cel din amidonul cerealelor nu se elimină şi îngroaşă sângele.

SĂRURILE MINERALE, VITAMINELE Şl ENZIMELE sunt substanţe vitale care pot fi asimilate numai din legume şi fructe crude.

Calciul este unul dintre elementele cele mai importante în dezvoltarea şi întărirea sistemului osos. Calciul se găseşte sub formă organică sau anorganică. Calciul organic (solubil) se găseşte în varză, urzici, seminţe de floarea soarelui, smochine, tărâţe de grâu, etc. Calciul anorganic este insolubil şi dăunător organismului, întrucât nu poate fi asimilat (calciul conţinut de făinoasele preparate termic).

În urma acestei scurte prezentări, putem trage o singură concluzie: Bolile sunt o consecinţă directă a unei alimentaţii bazate în foarte mare măsură pe alimente preparate termic şi consumul relativ scăzut de crudităţi. Acest regim ne ajută organismul doar să „supravieţuiască" de azi pe mâine, în timp ce organele vitale se degradează lent, ele nemaiputându-se apăra.

De exemplu, pancreasul, suprasolicitat de excesul de zahăruri, nu mai produce insulina în cantitate suficientă şi duce la diabet.

Este necesar să consumăm crudităţi chiar dacă nu suntem bolnavi; substanţele esenţiale necesare vieţii conţinute de acestea ajută la regenerarea organismului şi au, astfel, valoare de medicament

natural, fără să creeze reacţii adverse.

ALIMENTAŢIA RAŢIONALĂ recomandată în prezent şi de nutriţionişti, a dus la rezultate spectaculoase în cazurile în care a fost aplicată. Aprovizionarea organismului uman cu substanţe esenţiale în stare pură are ca efect oprirea procesului de degenerare a celulelor şi ţesuturilor. Pentru bolnavii de cancer, tratamentul bazat în exclusivitate pe crudităţi este SINGURA lor speranţă, pentru aceştia regimul alimentar are atât rol de hrănire cât şi de medicaţie. În cazul oamenilor aşa zişi sănătoşi, se recomandă consumul crescut de crudităţi, renunţarea la preparatele care necesită prăjeli, la condimente în exces (piper, boia, sare, etc.) şi înlocuirea ini cu condimente naturale (usturoi, ceapă, coriandru, mărar, etc.), reducerea consumului de pâine şi paste făinoase. Se spune că obişnuinţa este a doua natură. Dacă stăm să ne gândim bine, alimentaţia noastră e o obişnuinţă şi nu o necesitate. De exemplu, ne-am obişnuit să ne săturăm foamea cu multă pâine, care conţine amidon, deci zahăruri, calciu şi carbon anorganici, insolubili în sânge şi neabsorbiţi de organism, compuşi care se depun în interiorul vaselor şi în diverse ţesuturi, provocând diabetul, litiaza, tromboza sau ateroscleroza de mâine. De asemenea, am căpătat de-a lungul timpului obişnuinţa de a mânca mult. Acest lucru duce la lărgirea stomacului, la producerea excesivă de acid gastric şi astfel organismul este supus la eforturi care duc la diverse îmbolnăviri.

În cele de mai sus, am încercat să pledez pentru o alimentaţie sănătoasă, care să reducă îmbolnăvirile la omul sănătos şi să ajute la regenerarea organismului celor bolnavi. Bineînţeles că aici ar fi multe de adăugat despre modul în care ne alimentăm, adică CE, CUM şi CÂND mâncăm, dar mă voi opri aici, urmând ca în paginile care urmează să vă descriu detaliat regimurile alimentare, adecvate

fiecărui individ în funcţie de grupa sanguină. În tratamentul pe care îl recomand pacienţilor care se prezintă la mine, eu pun accent pe asocierea acestui tratament cu regimul alimentar adecvat.

REGIMUL ALIMENTAR ÎN FUNCŢIE DE GRUPA SANGUINĂ

Sângele este fluidul vital care asigură oganismului elementele nutritive esenţiale vieţii. Cercetările în acest domeniu, au dus la concluzii clare, fundamentate ştiinţific, privind alimentaţia recomandată fiecărei grupe în parte. Medicul naturist Peter J. DAdamo şi-a dedicat întreaga viaţă studiului în acest domeniu. În cartea sa, „Alimentaţia adecvată celor 4 grupe sanguine - Dieta individualizată" el spune „Sângele este însăşi viaţa, este forţa primordială care alimentează puterea şi misterul naşterii, ororile bolii, ale războiului şi ale morţii violente".

Sângele este compus din celule roşii care conţin fier, responsabil de transportul oxigenului în interiorul organismului, celule albe cu rol de protecţie împotriva infecţiilor, proteine care conduc substanţele nutritive la nivelul ţesuturilor, plachete cu rol în coagularea sângelui şi plasma care conţine elementele sistemului imunitar. Această carte nu se vrea a fi un tratat de medicină şi prin urmare voi prezenta pe scurt câteva caracteristici care determină diferenţiera noastră ca indivizi în funcţie de grupa noastră sanguină, doar pentru a înţelege de ce este necesar să abordăm un anumit fel de alimente şi să evităm consumul altora.

Cele 4 grupe sanguine sunt: Grupa O, Grupa A, Grupa B şi Grupa AB. În urma cercetărilor ştiinţifice s-a stabilit că fiecare

grupă sanguină este determinată de antigenul aflat pe hematii (celule roşii). Antigenele se găsesc la suprafaţa celulelor organismului şi sunt răspunzătoare de producerea anticorpilor, deci joacă un rol principal în activitatea de apărare a sistemului imunitar.

Am arătat în capitolul precedent modul în care, în funcţie de alimentele consumate, sângele preia anumite substanţe rezultate în urma reacţiilor chimice. În alimente exită aşa-numitele lectine, adică proteine cu proprietăţi de aglutinare, care odată ajunse în sânge, interacţionează cu antigenul specific grupei sanguine respective. În cazul în care acestea sunt incompatibile, lectinele se îndreaptă spre un anumit organ (ficat, rinichi, splină, etc.) şi aglutinează celulele sanguine în zona respectivă; organismul reacţionează printr-un proces de respingere ca şi când chiar aceste celule ar fi elemente străine şi prin urmare trebuie distruse. Efectul acestui fenomen este garantat: ÎMBOLNĂVIREA organului respectiv. Soluţia cea mai simplă pentru evitarea acestui fenomen este consumul de alimente potrivite grupei noastre sanguine.

ALIMENTAŢIA PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ 0

Persoanele cu grupa sanguină O trebuie să acorde o deosebită atenţie echilibrării aportului de proteine (cele provenite din carnea de peste cu cele din vegetale şi fructe adecvate) pentru a nu se ajunge la fenomene de hiperaciditate care pot provoca ulcer şi gastrită.

ATENŢIE!!! In cazul bolnavilor de cancer, consumul de carne este absolut interzis.

I. Alimente marine

a) Recomandate: hering, macrou, ştiucă, somon, păstrăv, calcan, sturion, biban, sardină, scrumbie, peşte cu carne albă.

b) Neutre: anşoa, morun alb, crap, moluşte, crab, rac, ţipar, plătică, broască, homar, midii, biban oceanic, scoici, rechin, creveţi.

c) Interzise: barracuda, somn, caviar, scoici de mare, caracatiţă.

Hrana marină este cea mai adecvată persoanelor cu grupa sanguină O, care sunt caracterizate de disfuncţii tiroidiene, probleme metabolice şi creştere în greutate. Insist asupra acestui tip de hrană întrucât este o sursă importantă de iod, care reglează activitatea tiroidiană.

II. Produse lactate si ouă

a) Recomandare: organismul persoanelor cu grupa sanguină O nu poate metaboliza aceste produse. Prin urmare, se recomandă reducerea drastică a produselor lactate şi înlocuirea lor cu alte produse cu conţinut de substanţe nutritive similare. De asemenea consumul de ouă trebuie limitat la maxim 1 ou de trei ori pe săptămână, în cazul în care nu se poate renunţa total.

b) Neutre: unt, brânză de capră, brânză FETA, mozzarella, (pot fi înlocuite cu succes de lapte şi brânza din soia)

c) Interzise: lapte bătut, brânză Camembert, Cheddar, Emmenthal, caseină, brânză de vaci, brânză topită, lapte de capră, îngheţată, Kefir, parmesan, lapte integral, iaurt.

III. Uleiuri si grăsimi

a) Recomandate: ulei de in, ulei de măsline (sunt uleiuri monosaturate cu efecte bune asupra inimii şi în reducerea colesterolului).

b) Neutre: ulei de susan, ulei din ficat de cod.

c) Interzise: ulei de porumb, ulei din seminţe de bumbac, ulei de arahide, ulei de şofran.

IV. Nuci şi seminţe

a) Recomandate: seminţe de dovleac, nuci; în cazul persoanelor supraponderale nu se recomandă consumul acestora.

b) Neutre: migdale, alune, seminţe de susan, seminţe de floarea soarelui, seminţe de pin, castane.

c) Interzise: arahide, fistic, seminţe de mac.

V. Legume

a) Recomandate: anghinare, legume cu frunze verzi (nap, lăptucă, broccoli, spanac), cicoare, usturoi, hrean, gulie, ceapă roşie, ceapă spaniolă, alge, ceapă galbenă, pătrunjel, păstârnac, ardei roşii, cartofi dulci, dovleac, ridichi.

b) Neutre: sparanghel, muguri de bambus, sfeclă, morcovi, (clină, hasmaţuchi, castravete, coriandru, mărar, chimen, ghimbir, măsline verzi, ceapă verde, ardei galbeni, ardei verzi, praz, dovlecei, roşii.

c) Interzise: varză roşie, varză albă, varză de Bruxelles, conopidă, porumb alb, porumb galben, vinete, ciuperci de crescătorie, muştar, măsline negre, cartofi roşii, cartofi albi.

VI. Fasolea şi alte legume

Este indicat ca fasolea să fie consumată ocazional, în cantităţi moderate, sub formă de garnitură.

a) Recomandate: Fasole Pinto, Fasole Aduke, Fasole Azuki, mazăre neagră.

b) Neutre: fasole neagră, fasole cu boabe late, fasole verde, fasole Lima, fasole Nordică, fasole roşie, soia cu boabe roşii, fasole săltăreaţă, fasole căţărătoare, fasole albă, mazăre verde.

c) Interzise: fasole arămie, fasole mare, linte de casă, linte roşie.

VII. Fructe

a) Recomandate: smochine uscate, smochine proaspete, prune negre, prune verzi, prune roşii, prune uscate.

b) Neutre: mere, caise, afine, cireşe, stafide, curmale roşii, grapefruit, struguri, kiwi, lămâi, mango, pepene, nectarine, papaya, piersici, pere, ananas, rodii, zmeură.

c) Interzise: mure, nuci de cocos, portocale, banane, rubarbă, căpşuni

V III. Cereale si paste făinoase

ATENŢIE!!! Produsele din grâu integral sunt nocive pentru persoanele cu grupa sanguină O şi sunt principalele responsabile de creşterea în greutate întrucât încetinesc procesele metabolice.

a) Neutre: orz, făină de orz, fainã de orez, mei expandat, tărâţe de orez, orez expandat, secară albă, orez alb, orez brun, orez sălbatic, paste făinoase din anghinare.

b) Interzise: fulgi de porumb, fainã de porumb, fainã de grâu,

tărâţe de grâu, germeni de grâu, fainã de cartofi, fainã de ovăz, cereale combinate, grâu măcinat, paste făinoase din gris, fainã graham.

IX. Produse de panificaţie

Aceste produse nu sunt recomandate, deoare-ce majoritatea conţin grâu.

a) Recomandate: pâinea obţinută din seminţe germinate.

b) Neutre: pâinea neagră din orez, pâine fără gluten, lipie, mei, prăjituri, fainã de orez, pâine de secară, fulgi de secară, pâine din fainã de soia.

c) Interzise: covrigi, brioşe, grâu arnăut, pâine hiperproteică, pâine policerealieră, pâine din grâu germinat, pâine din grâu integral.

X. Sucuri şi băuturi

Înainte de toate, recomandabil este să se consume cât mai multă apă. Am întâlnit persoane care spuneau că nu băuseră apă de ani de zile. Şi în acest caz trebuie să luăm exemplu de la animale (dimineaţa, primul lucru pe care îl fac acestea este să bea apă).

a) Recomandate: Sucurile din cireşe negre, din ananas, din prune uscate, suc din legume (vezi legumele indicate), sifon, apă minerală.

b) Neutre: sucurile din caise, morcov, struguri, ţelină, grapefruit, papaya, roşii (cu lămâie), bere, ceai verde, vin roşu, vin alb.

c) Interzise: sucurile din mere, varză, portocale, cidru de mere, cafea, cafea decofeinizată, băuturi distilate, Coca Cola (şi alte produse similare), ceai negru obişnuit, ceai negru decofeinizat.

XI. Condimente si mirodenii

a) Recomandate: roşcove, curry, varec (conţine iod care eglează activitatea glandei tiroide reduce hiperaciditatea tractului digestiv, reducând riscul îmbolnăvirii de ulcer), pătrunjel, ardei roşu

şofran de India.

b) Neutre: cuişoare, anason, extract de migdale, busuioc, frunze de dafin, sirop de orez brun, nucşoară, hasmaţuchi, arpagic, cicolată, chimen, coriandru, mărar, usturoi, miere, hrean, majoran, melasă, piper boabe, boia de ardei, rozmarin, salvie, sare (de preferinţă marină), cimbru, sos de soia, tarhon, ardei iute, zahăr (în cantităţi reduse).

c) Interzise: scorţişoară, vanilie, amidon de porumb, sirop de porumb, oţet, ketchup, murături, maioneză.

XII. Ceaiuri medicinale

Nu este un secret pentru nimeni faptul că din anumite plante se pot obţine ceaiuri cu efecte curative deosebite. Ştim de la bunica, că ceaiul de tei este un bun calmant, că ceaiul de soc se bea pentru răceală, ş.a.m.d. Toate acestea sunt adevărate dar trebuie să ţinem cont de grupa sanguină din care facem parte. De asemenea trebuie să precizez că practica fierberii plantelor în apă clocotită, duce la distrugerea celei mai importante părţi din substanţa utilă a acestora; ceaiul din plante se prepară sub formă de infuzie (plantele se adaugă în apa aproape fierbinte şi se lasă acoperite timp de 15-20 de minute).

Ceaiurile indicate persoanelor cu grupa sanguină O sunt: hamei, ardei roşu, măceşe, dude, pătrunjel, mentă, păpădie. Neutre sunt cele preparate din: muşeţel, coada şoricelului, soc, salvie, gura lupului, lumânărică, gingseng, ceai verde, verbină, mesteacăn alb, valeriană. Ceaiurile interzise sunt: din lucernă, aloe, brusture, genţiană, traista ciobanului, mătasea porumbului, ştevie galbenă.

Urmărind indicaţiile prezentate mai sus, fiecare persoană îşi poate alcătui un meniu echilibrat, compus din alimente recomandate

sau neutre şi chiar îşi poate adapta reţetele preferate astfel încît să asigure propriului organism un metabolism adecvat păstrării sănătăţii sau vindecării (în cazul persoanelor bolnave).

Persoanele cu grupa sanguină O ar trebui să-şi asigure nevoia de vitamine pe cale naturală şi nu prin înghiţirea a tot felul de pilule <miraculoase>. Iată un mic ghid menit să vă îndrume:

- Alimente bogate în vitamina B: ouă, peşte, nuci, legume recomandate, plante verzi recomandate, fructe recomandate.

- Alimente bogate în vitamina K: gălbenuş de ou, legume cu frunze verzi (spanac, nap, sfeclă).

- Alimente bogate în calciu: sardele, broccoli, somon.

- Alimente bogate în iod: alimente marine, nap, alge, sare iodată.

- Alimente bogate în vitamina A: legume galbene, portocalii şi cele cu frunze verde închis recomandate.

- Alimente bogate în vitamina E: uleiuri de legume, nuci, legume cu frunze verzi recomandate.

înainte de a încheia, aş dori să precizez că este necesar ca pe lângă dieta alimentară, persoanele cu grupa sanguină O trebuie să practice exerciţii fizice în mod constant. Exerciţiul fizic este antidotul ideal împotriva stressului, a obezităţii, a insomniilor, etc. Eu recomand ca fiecare persoană să îşi reserve 20-30 minute de trei sau patru ori pe săptămână pentru una din următoarele activităţi fizice: aerobic, înot, jogging, arte marţiale, ciclism, marş, dans, patinaj, grădinărit. Bineînţeles că persoanele cu anumite afecţiuni cardiovasculare trebuie să ceară sfatul unui specialist.

ALIMENTAŢIA PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ A

Caracteristica esenţială a acestora este alimentaţa vegetariană (hrana trebuie să fie consumată în stare cât mai naturală posibilă). Factorii de risc al acestor persoane sunt bolile cardiace şi diabetul. Ţin să menţionez că eu fac parte din această categorie şi că au trecut 18 ani de când am eliminat total din alimentaţia mea carnea.

I. Alimente marine

a) Recomandate: crap, cod, macrou, ştiucă, păstrăv marin, păstrăv curcubeu, somon, sardină, biban galben, melc, biban argintiu, peşte cu carne albă.

b) Neutre: abalone, albacore (ton), biban oceanic, ştiucă, biban de mare, rechin, peşte spadă, biban alb.

c) Interzise: anşoa, biban cu branhii albastre, drac-de-mare, caviar, moluscă, scoică, baracuda, crab, rac, ţipar, plătică, broască, hering, homar, midii, caracatiţă, scrumbie, creveţi, calamar, broască ţestoasă.

II. Produse lactate şi ouă

a) Recomandate: brânza de soia, lapte de soia, acestea reprezentând alternative ideale.

b) Neutre: brânză de capră, lapte de capră crud, chefir, iaurt, smântână acră fără grăsimi, brânză Mozzarella.

c) Interzise: unt, lapte bătut, brânză Camembert, cazeină, brânză Cheddar, brânză Emmenthal, îngheţată parmesan, lapte integral.

De menţionat că este recomandat consumul redus de ouă

(preferabil de casă).

III. Uleiuri şi grăsimi

a) Recomandate: ulei de seminţe de in, ulei de măsline.

b) Neutre: ulei de canola, ulei din ficat de cod.

c) Interzise: ulei de porumb, ulei din seminţe de bumbac, ulei de arahide, ulei de şofran, ulei de susan.

IV. Nuci şi seminţe

a) Recomandate: arahide, unt de arahide, seminţe de dovleac.

b) Neutre: unt de migdale, migdale, castane, alune, nuci, seminţe de mac, seminţe de susan, unt de susan, unt de floarea soarelui, seminţe de floarea soarelui.

c) Interzise: fistic.

V. Legume

Consumul acestora este foarte indicat pentru persoanele cu grupa sanguină A, reprezentând o sursă de minerale, enzime şi antioxidanţi. Este de preferat ca acestea să fie mâncate în stare crudă sau opărite. De asemenea se recomandă consumarea usturoiului, acesta având efect de întărire a sistemului imunitar al organismului.

a) Recomandate: anghinare, broccoli, morcovi, frunze de sfeclă, hrean, nap, lăptuci, gulie, praz, ceapă roşie, ceapă galbenă, usturoi, spanac, pătrunjel, dovleac, ridichi, sfeclă, tofu (nu are gust şi se prepară aromatizat cu usturoi, ghimbir etc.).

c) Neutre: sparanghel, avocado, muguri de bambus, conopidă, ţelină, hasmaţuchi, porumb, castraveţi, andive, alge, măsline verzi, ceapă verde, arpagic, varză de Bruxelles, dovlecei.

d) Intezise: varză roşie, varză albă, vinete, fasole lima, ciuperci

de crescătorie, măsline negre, ardei verzi, ardei roşi, ardei galbeni, cartofi (dulci, roşi sau albi), roşii.

VI. Fasole şi alte legume

Proteinele vegetale din fasole, boabe de soia şi produsele înrudite cu acestea, sunt recomandate în mod deosebit persoanelor cu grupa sanguină A.

a) Recomandate: fasole aduke, fasole azuki, fasole neagră, fasole verde, fasole pinto, soia roşie, linte verde, linte roşie, mazăre neagră.

b) Neutre: fasole cu boabe late, fasole săltăreaţă, fasole căţărătoare, fasole albă, mazăre verde, mazăre păstăi.

c) Interzise: fasole mare, fasole lima, fasole roşie.

VII. Fructe

a) Recomandate: caise, mure, afine, cireşe, grapefruit, smochine uscate, smochine proaspete, lămâi, ananas, prune negre, prune verzi, prune roşii, prune uscate.

b) Neutre: mere, stafide, curmale, struguri, kiwi, căpşuni, pepene (ocazional), piersici, pere, rodii, zmeură.

c) Interzise: banane, nuci de cocos, mango, portocale, papaya, rubarbă, mandarine.

Persoanelor cu grupa sanguină A li se recomandă consumul fructelor de trei ori pe zi.

VIII. Cereale şi paste făinoase

Consumul de cereale şi grâne este recomandat o dată sau de mai multe ori pe zi. Persoanele cu predispoziţie spre astm sau alte infecţii respiratorii, ar trebui să limiteze consumul de grâu şi să îl

echilibreze prin consumul de alimente alcaline precum fructele recomandate pentru persoanele cu grupa sanguină A.

a) Recomandate: amarat, hrişcă, făină de ovăz, făină de orez, făină de secară, paste fainoase de anghinare.

b) Neutre: orz, fulgi de porumb, cremă de orez, mei expandat, tărâţe de ovăz, făină de ovăz, orez expandat, tărâţe de orez, secară albă, făină de orz, făină de grâu (germinat sau arnăut), făină cu gluten, tăiţei de secară albă, orez alb, orez brun, orez sălbatic.

c) Interzise: făină de cartofi, germeni de grâu, cereale combinate, grâu decorticat, tărâţe de grâu, făină albă, făină de grâu integral, paste făinoase semolina, paste făinoase cu spanac.

IX. Produse de panificaţie

a) Recomandate: pâine din seminţe germinate, prăjituri din orez, pâine din făină de soia, pâine din grâu germinat.

b) Neutre: pâine din orez brun, brioşe de porumb, pâine fără gluten, mei, pâine de secară albă, fulgi crocanţi de secară.

c) Interzise: grâu arnăut, pâine hiperproteică, pâine poli-cerealieră, pâine din grâu integral.

X. Sucuri şi băuturi

a) Recomandate: sucuri din cireşe, morcov, ţelină, cireşe negre, grapefruit, ananas, prune uscate, apă cu lămâie (în special dimineaţa pe stomacul gol), cafea decofeinizată, cafea obişnuită, ceai verde, vin roşu.

b) Neutre: sucuri de mere, varză, castravete, struguri, cidru, suc din legume recomandate).

XI. Condimente şi mirodenii

a) Recomandate: malţ de orz, melasă, usturoi, ghimbir, sos de soia, muştar (stimulează sistemul imunitar), varec.

b) Neutre: cuişoare, esenţă de migdale, anason, busuioc, frunze de dafin, nucşoară, roşcove, hasmaţuchi, arpagic, ciocolată (în cantităţi foarte scăzute), scorţişoară, coriandru, amidon de porumb, sirop de porumb, chimen, curry, mărar, hrean, miere, oregano, boia, pătrunjel, rozmarin, şofran, salvie, sare marină, cimbru, zahăr (în cantităţi foarte reduse), tarhon, vanilie.

c) Interzise: gelatină, piper negru măcinat, piper boabe, piper cayenne, boia de ardei, piper alb, oţet din vin, maioneză, ketchup, murături.

XII. Ceaiuri medicinale

Aşa cum am precizat în capitolul destinat persoanelor cu grupa sanguină O, ceaiurile din plante au efecte benefice clare dacă sunt preparate cores-punzător (vezi <Ceaiuri medicinale> de la alimentaţia persoanelor cu gaipa sanguină O) şi dacă sunt adecvate factorilor de risc la care sunt expuse persoanele cu grupa sanguină A, cum ar fi: sistemul imunitar lent, nivelul scăzut al aciditătii secreţiei gastrice etc. Astfel, recomandate în mod special sunt ceaiurile din următoarele plante: ghimbir, aloe, ceai verde, muşeţel, gingseng, brusture, valeriană, păducel, măceşe. Cele neutre sunt ceaiurile preparate din: podbal, păpădie, pătrunjel, mentă, hamei, lumânărică, verbină, soc, genţiană, traista ciobanului, mesteacăn alb, cimbru, coada şoricelului. Nu trebuie consumate ceaiuri din: ardei roşu, mătasea porumbului, rubarbă, ştevie galbenă.

Urmărind indicaţiile prezentate mai sus, fiecare persoană îşi

poate alcătui un meniu echilibrat, compus din alimente recomandate sau neutre şi chiar îşi poate adapta reţetele preferate astfel încît să asigure propriului organism un metabolism adecvat păstrării sănătăţii sau vindecării (în cazul persoanelor bolnave).

Persoanele cu grupa sanguină A ar trebui să-şi asigure nevoia de vitamine pe cale naturală şi nu prin înghiţirea a tot felul de pilule miraculoase. Iată un mic ghid menit să vă îndrume:

- Alimente bogate în vitamina B: cereale integrale, sos de soia, peşte, ouă.

- Alimente bogate în vitamina C: fructe cu boabe, grapefruit, ananas, cireşe, lămâi, broccoli.

- Alimente bogate în vitamina E: ulei de legume, arahide, cereale integrale, legume verzi.

- Alimente bogate în calciu: iaurt, lapte de soia, ouă, lapte de capră, somon conservat, sardele, broccoli, spanac.

- Alimente bogate în iod: cereale integrale, smochine, fasole, melasă neagră.

- Alimente bogate în vitamina A: ouă, dovlecel galben, morcovi, spanac, broccoli.

În ceea ce priveşte activitatea fizică, se recomandă ca persoanele cu grupa sanguină A să practice exerciţii fizice cu efect de calmare şi relaxare prin concentrare (Hatha Yoga, Tai chi chuan, înot, ciclism).

ALIMENTAŢIA PERSOANELOR CU GRUPA SANGUINĂ B

I. Alimente marine

a) Recomandate: cod, plătică, ştiucă, macrou, calcan, icre de sturion, sardele, păstrăv marin, scrumbie, biban oceanic, sturion,

peşti cu carnea albă.

b) Neutre: biban alb, peşte spadă, crap, rechin, biban argintiu, ton, drac-de-mare, somon, biban galben, hering, calamar.

c) Intezise: anşoa, baracuda, beluga, homar, clean, scoici, crab, rac, ţipar, broaşte, melci, midii, caracatiţă, stridii, creveţi, biban cu branhii albastre, somon afumat, broască ţestoasă.

II. Produse lactate şi ouă

Persoanele cu grupa sanguină B sunt singurele care nu întâmpină restricţii deosebite la aceste produse.

a) Recomandate: brânză Mozzarella, iaurt cu fructe, lapte degresat sau 2% grăsime, brânză de capră, lapte de capră, brânză Farmer, brânză Feta, kefir.

b) Neutre: unt, lapte bătut, Camembert, Cazeină, parmesan, brânză Cheddar, Emmenthal, brânză de soia, lapte de soia, Schweitzer, zer, lapte integral.

c) Interzise: îngheţata.

III. Ulei şi grăsimi

a) Recomandate: ulei de măsline (minim o lingură pe zi).

b) Neutre: ulei din ficat de cod, ulei din seminţe de in.

c) Interzise: ulei de porumb, ulei de floarea soarelui, ulei de seminţe de bumbac, ulei de şofran, ulei de susan, ulei de arahide.

IV. Nuci şi seminţe

În general nu se recomandă consumul de nuci şi seminţe persoanelor cu grupa sanguină B, întrucât acestea influenţează producerea de insulină.

a) Neutre: unt de migdale, migdale, castane, nuci.

c) Interzise: alune, unt de floarea soarelui, seminţe de floarea-soarelui, seminţe de dovleac, seminţe de mac, unt de susan, seminţe de susan, boabe de fistic, arahide, unt de arahide.

V. Fasole şi alte legume

a) Recomandate: fasole mare, fasole lima.

b) Neutre: fasole cu boabe late, fasole albă, fasole roşie, fasole săltăreaţă, fasole verde, fasole căţărătoare, mazăre verde, mazăre păstăi.

c) Interzise: fasole neagră, linte domestică, linte verde, linte roşie, mazăre neagră.

VI. Cereale şi paste făinoase

a) Recomandate: mei, tărâţe de ovăz, secară albă, făină de ovăz, orez expandat, tărâţe de orez, făină de orez.

b) Neutre: cremă de orez, făină de cartofi, făină graham, făină albă, orez brun şi alb, paste făinoase semolină, făină de secară albă.

c) Interzise: orz, hrişcă, fulgi de porumb, făină de porumb, grâu decorticat, tărâţe de grâu, germeni de grâu, secară, cereale combinate, făină de orz, făină de grâu, făină de secară, tăiţei.

VII. Produse de panificaţie

a) Recomandate: pâine de orez brun, pâine din grâu germinat, prăjituri de orez.

b) Neutre: pâine fără gluten, pâine hiperproteică fără grâu, pâine de secară albă, pâine din făină de soia.

c) Interzise: pâine-policerealieră, pâine de secară, fulgi de secară.

VIII. Legume

Atenţie: este interzis complet consumul de roşie întrucât are efect puternic de iritare a mucoasei gastrice. De asemenea, porumbul afectează negativ procesul de producere a insulinei şi metabolismul persoanelor cu grupa sanguină B.

a) Recomandate: sfeclă, cartofi dulci, varză de Bruxelles, fasole lima, varză roşie, varză albă, morcovi, ardei verzi, ardei roşi, ardei galbeni, vinete, ciuperci, muştar, păstârnac, pătrunjel, conopidă, broccoli, verdeţuri.

c) Neutre: gulie, muguri de bambus, lăptuci, cartofi roşi, cartofi albi, praz, sparanghel, arpagic, alge, mazăre de iarnă, dovlecei, ceapă verde, usturoi, ghimbir, ţelină, hasmaţuchi, cicoare, castravete, spanac, andive, nap, ceapă roşie, mărar, chimen, hrean, ceapă galbenă.

d) Interzise: anghinare, avocado, porumb galben, porumb alb, dovleac, roşii, măsline negre, măsline verzi, ridichi.

IX. Fructe

a) Recomandate: banane, prune negre, prune verzi, struguri, papaya, ananas, prune roşi (se recomandă consumul zilnic al uneia dintre aceste sortimente).

b) Neutre: mere, caise, mure, afine, stafide, cireşe, piersici, mango, curmale, zmeură, căpşuni, pepene, mandarine, kiwi, lămâi, pere, piersici de toamnă cu coajă netedă, portocale, coacăze, smochine uscate, smochine proaspete.

c) Interzise: nuci de cocos, rubarbă, rodii.

X. Sucuri si băuturi

a) Recomandate: sucuri din varză, papaya, struguri, ananas şi din toate fructele recomandate: ceai verde, apă.

b) Neutre: sucuri din mere, prune uscate, cireşe negre, caise, portocale, ţelină, morcov, suc de legume neutre, grapefruit, bere, cafea, ceai negru, vin roşu, vin alb.

c) Interzise: suc de roşii, băuturi distilate, apă carbogazoasă şi orice tip de sifon, cola.

XI. Condimente si mirodenii

a) Recomandate: ardei roşu, pătrunjel, hrean, ghimbir, curry.

b) Neutre: anason, busuioc, frunze de dafin, mărar, usturoi, miere, varec, cidru din oţet de mere, oţet, oregano, chimen, nucşoară, hasmaţuchi, boia de ardei, piper boabe, cuişoare, sirop de orez, rozmarin, arpagic, ciocolată, coriandru, zahăr alb, zahăr brun, tarhon, vanilie, şofran, sare, sos de soia, unt de mere, gem (din fructe permise), maioneză, muştar, murături.

c) Interzise: esenţă de migdale, malţ de orz, scorţişoară, amidon de porumb, sirop de porumb, gelatină simplă, piper negru măcinat, piper alb, ketchup.

XII. Ceaiuri medicinale

Beneficiile consumului de ceaiuri din plante şi modul de preparare le-am descris în cadrul capitolului „Alimentaţia persoanelor cu grupa sanguină 0".

a) Recomandate: mentă, frunze de zmeură, măceşe, pătrunjel, salvie, ghimbir (pentru încălzire), gingseng (efect pozitiv asupra sistemului nervos; se consumă în prima parte a zilei), rădăcină de lemn dulce (proprietăţi antivirale, reglarea nivelurilor glicemiei,

sindrom de oboseală cronică).

b) Neutre: brusture, ardei roşu, muşeţel, păpădie, soc, ceai verde, păducel, dud, valeriană, mesteacăn alb, scoarţă de stejar alb, coada şoricelului, ştevie galbenă.

c) Interzise: aloe, podbal, lumânărică, genţiană, hamei, tei, mătasea porumbului, traista ciobanului.

Urmărind indicaţiile prezentate mai sus, fiecare persoană îşi poate alcătui un meniu echilibrat, compus din alimente recomandate sau neutre şi chiar îşi poate adapta reţetele preferate astfel încît să asigure propriului organism un metabolism adecvat păstrării sănătăţii sau vindecării (în cazul persoanelor bolnave).

Regimul alimentar recomandat persoanelor cu grupa sanguină B este foarte bogat în vitamina A, vitamina B, vitamina E, vitamina C, calciu, fier. Din acest motiv nu se recomandă acestor persoane să consume suplimente alimentare. Există totuşi pericolul asimilării insuficiente a magneziului. Alimentele bogate în magneziu (recomandate persoanelor din această grupă) sunt toate verdeţurile, cerealele şi legumele recomandate.

Activitatea fizică recomandată persoanelor cu grupa sanguină B este o combinaţie între exerciţii fizice moderate (plimbare, ciclism, tenis, aerobic) şi exerciţii destinate relaxării mentale (arte marţiale, Tai chi, Hatha yoga).

ALIMENTAŢIA PERSOANELOR CU GRUPA AB

Persoanele cu grupa sanguină AB împrumută caracteristici atât de la cele cu grupa sanguină A cât şi de la cele cu grupa sanguină B.

I. Alimente marine

a) Recomandate: ton, ştiucă, biban oceanic, păstrăv marin, sturion, păstrăv, cod, scrumbie, sardele, macrou, melci. Melcii sunt recomandaţi în cazul cancerului mamar, consumul acestora eliminând celulele bolnave.

b) Neutre: crap, drac de mare, caviar, hering, scoici, midii, rechin, biban de apă dulce, calamar, somn, somon.

c) Interzise: anşoa, baracudă, belgă, plătică, broască, calcan cenuşiu, caracatiţă, stridii, creveţi, crab, moluşte, scoici de mare, rac, somon afumat, homar, ţipar.

II. Produse lactate şi ouă

a) Recomandate: brânză de capră, lapte de capră, kefir, smântână acră degresată, brânză Feta, Mozzarella.

b) Neutre: cazeină, lapte degresat sau 2% grăsime, brânză de soia, lapte de soia, Schweitzer, Cheddar, Emmenthal, zer.

c) Interzise: brânză Camembert, unt, lapte bătut, îngheţată, parmezan, lapte integral.

III. Uleiuri şi grăsimi

a) Recomandate: ulei de măsline (scade colesterolul sanguin).

b) Neutre: ulei din ficat de cod, ulei din seminţe de in, ulei de arahide.

c) Interzise: ulei de porumb, ulei de susan, ulei de floarea-soarelui, ulei de şofran, ulei din seminţe de bumbac.

IV. Nuci şi seminţe

a) Recomandate: castane, arahide, unt de arahide, nuci (se consumă totuşi în cantităţi mici şi cu precauţie).

b) Neutre: unt de migdale, boabe de fistic, migdale.

c) Interzise: alune, unt de floarea-soarelui, seminţe de susan, seminţe de mac, seminţe de dovleac, seminţe de floarea-soarelui.

V. Fasole şi alte legume

a) Recomandate: soia, fasole roşie, linte verde (un aliment important anticanceros).

b) Neutre: fasole cu boabe late, fasole verde, fasole albă, fasole căţărătoare, mazăre păstăi, linte roşie, fasole săltăreaţă, mazăre verde.

c) Interzise: fasole lima, fasole neagră, mazăre neagră, fasole mare.

VI. Legume

Se recomandă consumul de legume proaspete cu rol în prevenirea cancerului şi afecţiunilor cardiace.

a) Recomandate: frunze de sfeclă, cartofi dulci, vinete, castraveţi, broccoli, nap, ţelină, păstârnac, ciuperci, păpădie, sfeclă, pătrunjel, usturoi, conopidă, tofu.

b) Neutre: muguri de bambus, chimen dulce, ghimbir, hrean, varză roşie, varză albă, morcovi, hasmaţuchi, cicoare, coriandru, andive, alge, gulie, praz, lăptuci, varză de Bruxelles, ceapă roşie, ceapă galbenă, ridichi, măsline verzi, mazăre de iarnă, spanac, ceapă verde, dovlecel, roşii, cartofi roşi, cartofi albi, dovleac.

c) Interzise: ardei galben, măsline negre, avocado, porumb galben, fasole lima, anghinare, ardei verzi, porumb alb, ardei roşu.

VII. Fructe

Cei cu grupa sanguină AB ar trebui să consume cu precădere fructe

mai alcaline cum sunt strugurii, prunele şi fructele cu boabe.

a) Recomandate: cireşe, lămâi (ajută digestia şi elimină mucusul din organism, previne cancerul gastric), struguri, smochine uscate, prune negre, prune verzi, grapefruit, kiwi, ananas (ajutor digestive), smochine proaspete, prune roşi.

b) Neutre: mere, pepene, papaya, piersici, prune uscate, mandarine, nectarine, caise, mure, afine, pere, coacăze, stafide, curmale, zmeură, căpşuni.

c) Interzise: banane, nuci de cocos, portocale, rodii, guava, mango.

VIII. Cereale şi paste făinoase

a) Recomandate: mei, orez, tărâţe de ovăz, făină de ovăz expandat, secară albă, boabe de secară, făină de orez, făină de grâu germinat, orez brun, orez alb.

b) Neutre: făină de cartofi, cereale combinate, grâu tocat, tărâţe de grâu, germeni de grâu, granule de soia, fulgi de soia, făină de secară albă, făină din grâu integral, făină graham, paste făinoase cu spanac, făină albă, făină cu gluteni.

c) Interzise: hrişcă, fulgi de porumb, făină de porumb, paste făinoase cu anghinare, tăiţei, făină de orz.

IX. Produse de panificaţie

a) Recomandate: prăjituri de orez, pâine de secară 100%, pâine din grâu germinat, pâine din făină de soia.

b) Neutre: covrigi, pâine fără gluten, pâine din grâu integral, pâine policerealieră, pâine hiperproteică, brioşe din tărâţe de ovăz sau de grâu.

c) Interzise: brioşe de porumb.

X. Sucuri şi băuturi

Persoanele cu grupa sanguină AB ar trebui să înceapă fiecare zi cu un pahar de apă caldă, amestecată cu sucul proaspăt stors al unei jumătăţi de lămâie.

a) Recomandate: sucuri din varză, struguri, cireşe negre, ţelină, morcov, papaya, cafea obişnuită, cafea decofeinizată, ceai verde, vin roşu.

b) Neutre: sucuri din mere, prune uscate, grapefruit, ananas, caise, suc de legume recomandate, cidru, bere, apă carbogazoasă, vin alb.

c) Interzise: suc de portocale, băuturi distilate, ceai negru decofeinizat, ceai negru obişnuit, cola.

b) Neutre: ardei roşu, mentă, coada şoricelului, pătrunjel, salvie, soc, mesteacăn alb, ştevie galbenă.

c) Interzise: aloe, potbal, lumânărică, hamei, tei, genţiană, traista ciobanului, mătasea porumbului.

Urmărind indicaţiile prezentate mai sus, fiecare persoană îşi poate alcătui un meniu echilibrat, compus din alimente recomandate sau neutre şi chiar îşi poate adapta reţetele preferate astfel încît să asigure propriului organism un metabolism adecvat păstrării sănătăţii sau vindecării (în cazul persoanelor bolnave).

Persoanele cu grupa sanguină AB, care respectă alimentaţia recomandată, îşi preiau din alimentele recomandate necesarul de vitamina A, vitamina B-12, vitamina E şi fier, având asigurată o protecţie prin dietă împotriva cancerului şi afecţiunilor cardiace. Datorită faptului că personele cu grupa sanguină AB au o predispoziţie spre cancerul gastric (aciditate scăzută), este recomandat să

consume zilnic alimente bogate în vitamina C şi anume: fructe cu boabe, grapefruit, ananas, cireşe, lămâi, broccoli. De asemenea pentru cei cu carenţe de zinc este indicat să consume ouă şi legume recomandate.

Activitatea fizică ideală pentru cei cu grupa sanguină AB este practicarea meditaţiei yoga, a tehnicii Tai chi combinate cu exerciţii fizice moderate (plimbare, înot, ciclism).

Influenţa regimului alimentar asupra scăderii în greutate în funcţie de grupa sanguină

O problemă majoră a civilizaţiei moderne o reprezintă obezitatea. Majoritatea persoanelor cu probleme în menţinerea greutăţii în limite normale sunt persoane care au un regim alimentar neadecvat şi care din păcate ţin cure de slăbire practicate fără a ţine cont de nevoile specifice ale fiecărui organism. O anumită dietă care funcţionează în cazul unui individ cu grupa sanguină O nu poate avea efecte favorabile în cazul unei persoane cu grupa sanguină A. Primul lucru de care trebuie să ţinem cont este faptul că preocuparea cu privire la calorii este rezolvată automat în cazul respectării recomandărilor privind alimentele permise în cazul fiecărei grupe sanguine. Pentru a veni în sprijinul persoanelor care doresc să slăbească voi încerca să vă prezint, în continuare, alimentele care favorizează scăderea în greutate pentru fiecare grupă sanguină. Trebuie să ţineţi cont că există o perioadă de adaptare la acest regim în urma căreia veţi fi capabil să vă stabiliţi singuri cantităţile de alimente care vă sunt necesare propriului organism. Există un precept clar şi anume: „de la masă nu trebuie să te ridici sătul". Dacă în urma unei mese vă simţiţi greoi, este semn că trebuie să reduceţi cantitatea de alimente. Învăţaţi să vă ascultaţi organismul.

Persoanele care au grupa sanguină O pot scădea în greutate prin reducerea consumului de cereale, pâine, legume şi fasole. Principalele alimente care determină creşterea în greutate sunt: germenii aflaţi în produsele de grâu, fasole etc. Aceste alimente care reglează metabolismul persoanelor cu **grupa sanguină** O, sunt prezentate în tabelul următor:

Alimente care favorizează creşterea în greutate

GLUTENUL DIN GRÂU	afectează eficienţa insulinei, încetineşte metabolizarea
PORUMBUL	afectează eficienta insulinei, încetineşte metabolizarea
FASOLEA MARE	afectează utilizarea caloriilor
FASOLEA NAVY	afectează utilizarea caloriilor
LINTEA	inhibă metabolismul adecvat al substanţelor nutritive
VARZA	inhibă hormonul tiroidian
VARZA DE BRUXELLES	inhibă hormonul tiroidian
CONOPIDA	inhibă hormonul tiroidian
MUSTARUL	inhibă hormonul tiroidian

Alimente care favorizează scăderea în greutate

VARECUL	conţine iod, creşte producţia de hormon tiroidian
HRANA MARINĂ	conţine iod, creşte producţia de hormon tiroidian
SAREA IODATĂ	conţine iod, creşte producţia de hormon tiroidian
NAPUL, SPANACUL, BROCCOLI	favorizează metabolismul, eficient

Este indicat ca persoanele care au această grupă sanguină să consume cât de des doresc carne de peşte. În schimb, trebuie să reducă cât mai mult consumul de lactate, deoarece acestea nu sunt benefice persoanelor cu această grupă sanguină.

Persoanelor cu grupa sanguină A le sunt recomandate reţetele vegetariene. Această grupă sanguină este inversul grupei sanguine O din punct de vedere al metabolismului. Alimentele de origine animală nu sunt indicate a fi consumate de către persoanele cu grupa sanguină A. De asemenea şi produsele lactate sunt greu digerate de către aceste persoane, în comparaţie cu persoanele din grupa sanguină O care trebuie să consume aceste produse. Alimentele care favorizează creşterea sau scăderea în greutate a persoanelor cu grupa sanguină A sunt prezentate în tabelul următor:

Alimente care favorizează creşterea în greutate:

PRODUSE LACTATE	inhibă metabolismul substanţelor nutritive, sporesc secreţiile mucoasei
FASOLEA MARE	interferează cu enzimele digestive, rată metabolică lentă
GRÂU	inhibă eficienţa insulinei

Alimente care favorizează scăderea în greutate:

ULEIURI VEGETALE	ajută digestia eficientă, previn retentia hidrică
ALIMENTE PE BAZĂ DE SOIA	ajută digestia eficientă, se metabolizează rapid
LEGUME	ajută metabolismul eficient

Grupa sanguină B seamănă foarte mult în multe privinţe cu grupa sanguină O.

Persoanele care au grupa sanguină B, nu sunt predispuse la problemele legate de controlul greutăţii, deoarece consumul de produse lactate este indicat în dieta lor.

Alimente care favorizează creşterea în greutate sunt:

PORUMB	inhibă eficienţa insulinei, determină hipoglicemie
ARAHIDE	inhibă eficienţa insulinei, determină hipoglicemie
GRÂU	încetineşte procesele digestive şi metabolice, determină depozitarea alimentelor ca grăsimi, nu arderea lor pentru a obţine energie

Alimente care favorizează scăderea în greutate:

LEGUME VERZI	favorizează metabolismul eficient
OUĂ	favorizează metabolismul eficient
CEAI DE LEMN DULCE	contracarează hipoglicemia

Grupa sanguină AB este cea mai complexă din punct de vedere biologic.

Alimente care favorizează creşterea în greutate:

FASOLEA MARE	inhibă eficienta insulinică determină hipoglicemie
SEMINŢE	determină hipoglicemie
GRÂU	scade metabolismul, inhibă eficienţa insulinică

Alimente care favorizează scăderea în greutate:

ALIMENTE MARINE	susţine eficienta metabolică
PRODUSE LACTATE	ameliorează producţia de insulină
LEGUME VERZI	ameliorează eficienţa metabolică
ANANAS	ajută digestia, stimulează motolitatea intestinală

Este indicat ca şi aceste persoane să evite consumul de carne.

HRANA CRUDĂ - O SPERANŢĂ PENTRU VINDECAREA CANCERULUI

" Bolile de care suferă omul, urmare a civilizaţiei, iau naştere mai ales prin intermediul alimentaţiei şi pot fi vindecate tot pe calea unei alimentaţii corecte"

Dr. H.P. Rusch

În ultimii ani s-au obţinut mari succese terapeutice folosindu-se *o alimentaţie bazată pe produse neprelucrate termic; lipsa toxinelor a rezolvat cazuri de cancer, boli de inimă, artrită, calculi biliari, afecţiuni gastrice şi intestinale, boli de piele, cazuri de tuberculoză, adenom de prostată, scleroză multiplă şi alte boli. Global, rezultatele certifică atât posibilităţile de prevenire a apariţiei bolilor la oameni sănătoşi, cât şi conturarea unor speranţe pentru acei bol-*

navi ce au fost "abandonaţi" de medici.

Voi prezenta mai jos, cazul unui bolnav de cancer (din America) operat, tară nădejde, care mi-a făcut o deosebită impresie în timpul şederii mele de câţiva ani acolo.

Dl. R.J. Cheatham, în vârstă de 40 ani, suferea de un cancer al pielii. Fusese de mai multe ori operat pe partea anterioară a trunchiului, aşa încât cicatricea ajunsese de aproape 50 cm lungime. Deoarece, în final, medicii nu s-au mai interesat de el şi ajunsese să zacă aşteptându-şi moartea, a părăsit salonul de muribunzi, în care mai erau 15 bolnavi de cancer - după cum am auzit mai târziu, nici unul din ei nu a mai rămas în viaţă cu tot tratamentul aplicat. Absolut întâmplător i-a căzut în mână o carte despre post şi vindecare prin regim alimentar. După cum ne-a relatat el, a citit ulterior mai multe asemenea lucrări. După un regim de repaus alimentar alternat cu cure de sucuri proaspete şi crudităţi, s-a vindecat. Astăzi conduce un mare sanatoriu în Florida, în care tratamentul este bazat pe regim alimentar şi post (mărturia sa poate fi obţinută dacă i se scrie în limba engleză, pe adresa R. J. Cheatham Changri, La Health Resort Springs, 33932, Florida, U.S.A.).

O altă vindecare a unui caz de cancer, care poate convinge pe orice cititor sincer interesat de acţiunea tămăduitoare a crudităţilor, este prezentată de mărturia, unui medic danez, d-na dr. Cristine Nolfi, în cartea sa, *Experienţa mea în alimentaţia cu crudităţi.* Acest medic suferea de un cancer mamar, iar tumoarea ajunsese de mărimea unui ou de găină. Deoarece, ca medic era convinsă că razele şi operaţiile erau doar o soluţie de compromis, având ca efecte cel mult o amânare a evoluţiei bolii, "surogate de tratament", a ales alimentaţia de crudităţi pentru a se vindeca. Ea scrie următoarele:

"A trebuit să dovedesc cu riscul propriei mele vieţi ce poate realiza *o hrană alcătuită din crudităţi în proporţie de 100%. În primele două luni, nodului de la piept nu s-a micşorat, însă, au apărut primele semne de ameliorare. Apoi, treptat, nodului s-a micşorat, mi-am recăpătat puterile, refacerea mea era vădită şi mă simţeam atât de bine cum de mulţi ani nu mai fusesem ".*

După însănătoşirea ei deplină, fosta bolnavă a adăugat la regimul său naturist 40% fierturi. Spre marea ei uimire, nodului a reapărut, de data aceasta a început un regim strict de crudităţi şi tumoarea a dispărut pentru a doua oară. Mulţumită acestei experienţe a ajuns la convingerea că crudităţile ar putea tot aşa de bine să vindece orice altă boală. Şi-a deschis un sanatoriu naturist (cu hrană de crudităţi), în care toţi pacienţii erau trataţi cu alimente 100% crude. Nu se mai foloseau deloc medicamente. Datorită marilor ei succese a devenit cunoscută în toată Europa. Dăm mai jos cîteva citate din lucrările ei:

„...astfel vedem că prin alimentele noastre pe care le-am consumat fierte, sângele nostru este puternic otrăvit."

„... în cazul în care se urmăreşte scăderea în greutate (pentru obezi) utilizarea unei alimentaţii formată integral din crudităţi eliminând obişnuita senzaţie de foame..."

„În timpul acestui regim se pot efectua munci fizice grele? Desigur! Mai mult decît în cadrul oricărui alt tip de regim. În general, în timpul unei alimentaţii curat naturale (crude) te simţi mai bine ca niciodată."

„În timp ce hrana moartă (fiartă) impurifică sângele şi totodată otrăveşte şi slăbeşte organismul, prin crudităţi, deci prin hrană vie, aceste otrăvuri sunt dizolvate şi eliminate."

„Nu se poate vorbi de un compromis atunci când este vorba de

viaţă si sănătate. Trebuie să urmăm, deci, singurul drum corect, şi anume, o alimentaţie formată cu desăvîrşire din crudităţi."

Atât de la Dr. Nolfi. Din aceste exemple trebuie să înţelegem că o hrană, în care alimentele sunt chiar şi numai puţin fierte, aşa cum este cazul în regimul vegetarian (fără carne), poate împiedica vindecarea.

Rezultă, deci, că în alimentaţia crudă trebuie să existe o taină a sănătăţii, pe care vrem să o descoperim în cele ce urmează.

Am putea prezenta încă multe alte cazuri de vindecări extraordinare prin folosirea doar de crudităţi, aşa că ar trebui să ne întrebăm de ce această cale ieftină şi simplă, această metodă de vindecare şi profilaxie este trecută sub tăcere de opinia publică şi de ce oamenii sunt în aşa hal înşelaţi, păcăliţi în această privinţă ?

Când, acum 50 de ani, s-a descoperit ponderea vitaminelor în viaţa noastră, ştiinţa a făcut mare tam-tam asupra importanţei lor. Au fost cunoscute astfel, ce boli pot surveni ca urmare a distrugerii vitaminelor în alimentele fierte şi rafinate (făina albă etc.). De ce o asemenea propagandă? Pentru că era posibil ca vitaminele să fie preparate industrial şi să se poată face astfel afaceri!

În anul 1940, cercetătorul american Edward Howell a făcut, în acelaşi domeniu, o şi mai mare descoperire: cercetînd *substanţele vitale propriu-zise şi anume* ENZIMELE, a dovedit că ele sunt purtătorii vieţii din orice organism viu, fiind deci şi materia vie din alimentele noastre (asta atâta timp cât nu sunt distruse prin fierbere) - *Journal of the American Association for Medical Physical Research* din 15 aprilie 1940.

Este uimitor cum de ştiinţa nu a preţuit corespunzător această descoperire extraordinară şi cum de nu s-a făcut nici un fel de „publicitate" în favoarea enzimelor, cum fusese, la vremea lor, pentru

vitamine. De ce? Este limpede: *enzimele sunt purtătorii de viaţă ce sunt găsiţi numai în hrana nefiartă! Ele nu pot fi fabricate şi, ca urmare, nu pot constitui o ,,afacere". Dacă bolnavii, prin alimentaţia cu crudităţi, pot fi vindecaţi fără să mai dea bani pe medicamente, consultaţii s.a. (de mâncât, omul oricum trebuie să mănânce), cine ar fi interesat să popularizeze o atare realitate ? În orice caz, nu ar face-o industria chimică, farmaceutică sau alimentară!*

Şi medicii ? Cei mat mulţi dintre ei nu ştiu nimic despre imensa valoare de vindecare a crudităţilor. În ciuda tuturor cunoştinţelor şi experienţelor ştiinţifice, marea masă a populaţiei a fost lăsată, pînă acum, într-o totală ignoranţă.

Ceea ce s-a dovedit neinteresant pentru ştiinţă şi industrie, este însă foarte important pentru noi, care vrem să fim şi să rămânem sănătoşi. *Atât succesele în tratarea bolilor incurabile, cât şi cele obţinute în tratarea altor boli, dar care nu au fost realizate prin metode chimice, sunt trecute sub tăcere.*

Cărţi ca *Rapoarte referitoare la 50 de cazuri de cancer vindecate, de Dr. Gerson (a cărui metodă este bazată pe alimentaţia cu crudităţi), par nici măcar să nu fie băgate în seamă de aşa-numita „cercetare a cancerului", căreia i-au fost alocate sute de. mil.ioanedednla.ri.*

Marii medici naturişti, adevăraţi pionieri în slujba sănătăţii, care au avut realizări esenţiale pentru omenire, au fost urmăriţi, hăituiţi si combătuţi fără milă de marea majoritate a medicilor şi a celor din industria chimică, la fel cum s-a procedat şi cu pionierii agriculturii ecologice (neotrăvite). *Tot ceea ce este în legătură cu alimentaţia bazată doar pe crudităţi este luat în derâdere de mulţi oameni de ştiinţă şi medici şi chiar înfierat. Şi atunci, nu este de mirare că mulţi din ei cad victime aceloraşi boli de nutriţie, cum ar fi infarctul miocardic, cancerul şi altele, fiind seceraţi de aceleaşi*

maladii ca şi pacienţii lor, fie că este vorba de înalţi legiuitori - care ar fi primii îndreptăţiţi să ia măsuri pentru o reformă alimentară, fie de cel din urmă cetăţean. Lăcomia de bani şi dividende sporite are adesea o mai mare pondere decât interesul pentru sănătatea oamenilor, a individului şi chiar a lor proprie. Aproape toţi, de la cel mai mare la cel mai mic, sunt condamnaţi să se zbată într-o suferinţă continuă. S-a creat convingerea că bolile sunt un dat al sorţii. În realitate s-ar putea preveni multe maladii şi neajunsuri. Se remarcă însă cu uşurinţă că nu toate suferinţele sunt provocate de o alimentaţie necorespunzătoare, deoarece legile fireşti ale naturii pot fi încălcate şi în alt fel. Dar chiar în aceste cazuri unde este vorba, se pare, de cauze psihice, lipsa de cruditâţi are şi ea partea ei de vină ce favorizează apariţia unei anume boli.

Din păcate, sub acoperirea conceptului de „medicină naturistă" se strecoară de multe ori înşelătoria.

În această privinţă dau dreptate medicilor atunci când atrag atenţia asupra practicilor oculte - „Biblia" acestor „metode de mântuire" propovăduind constrângeri şi renunţări deosebit de dure - acestea fiind, în fond, influenţări spirituale ce pot avea urmări negative pentru psihic. Astfel se face că persoane insuficient informate au ajuns, urmând atare practici, în ospicii sau au recurs la sinucidere. Cine doreşte lămuriri în această privinţă se poate documenta din lucrările lui Hans Schwendimann.

Să ne întoarcem la enzime. Ce sunt ele, de fapt, şi în ce constau funcţiile lor? Este vorba de nişte fermenţi specifici; ei conţin scînteia vieţii şi întreţin viaţa vegetativă (de relaţie) în celulele plantelor şi animalelor. Există nenumărate tipuri de enzime; nu numai că ele sunt caracteristice oricărei specii de plante şi animale ci imprimă, totodată, oricărei fiinţe particularitatea ei specifică,

clădesc organele acesteia şi le menţin într-o permanentă activitate. Nu există nici o diviziune celulară, nici o creştere sau perpetuare fără prezenţa enzimelor.

Acestea sunt administratorii si executorii pe care natura i-a pus în orice creaţie vie. Ele dirijează procesele chimice în fiecare organ al omului, al animalelor şi plantelor, ca şi cum ar putea gândi.

Pentru ca să înţeleagă prezentarea ce urmează asupra formării cancerului, este necesar ca cititorul să cunoască mai bine deosebita importanţă a funcţiilor enzimelor. Ceea ce ele realizează în interiorul organismului nostru constitute cea mai marc minune a lumii vii. În corpul uman există două tipuri de enzime. Dintr-o categorie fac parte aşa-numiţii fermenţi (enzime endogene). Ei sunt secretaţi de glandele digestive şi reglementează digestia. *Celelalte, enzimele propriu-zise, exogene, sunt cele care ne interesează. Acestea produc în organism acţiunile sus-amintite si, îndeosebi, realizează metabolismul celular. De aici ne putem da seama de enorma însemnătate a enzimelor pentru sănătatea noastră. Sunt infinit mai importante decât vitaminele care exercită mai curând funcţia de substanţe ajutătoare ale enzimelor şi de ,,curieri" ai acestora.*

Spre deosebire de fermenţii digestivi pe care organismul şi-i poate fabrica singur, corpul nostru nu poate produce enzimele exogene. După cum arată şi prefixul ,,EX", ele trebuie procurate din afară, printr-o anume alimentaţie, ca şi vitaminele. Toate puterile şi frumuseţile pe care enzimele le-au depus într-o plantă tânără, gata să încolţească, într-o legumă sau într-un fruct, ne sunt acum oferite nouă - ele fiind constituenţi indisolubili ai componentelor alimentaţiei de crudităţi - şi vor intra într-un alt ciclu de activităţi, cel parcurs de celulele propriului nostru corp. Această rânduială înţeleaptă constituie o lege a naturii. Pătrunderea enzimelor în

celulele noastre şi mai apoi legătura ce se formează intre ele poate fi comparată cu o exogamie - intrarea într-o familie prin căsătorie. Ele ajung apoi stăpâne în „casă" şi asigură existenţa şi înmulţirea celulelor. Aceşti operatori vii, am putea spune spiriduşi inteligenţi, acţionează ca nişte adevăraţi mecanici, controlând toate funcţiile corpului. În glande, de exemplu, conduc cu îndemânare producerea de hormoni, în ficat funcţionează ca nişte chimişti inteligenţi şi glandele pielii, enzimele se îngrijesc ca sângele să fie purificat de toxine. Iar exemplele de aceeaşi natură pot fi găsite la infinit.

Cu cât alimentaţia noastră conţine mai multe enzime „proaspete", cu atât mai multe sunt izvoarele de viaţă ce se revarsă în corp şi din care se pot forma tot mai multe celule tinere. Ceea ce înseamnă un surplus de energie şi mai multă rezistenţă, o creştere a imunităţii împotriva bolilor, înseamnă frumuseţe, o mai bună funcţionare a glandelor şi, ca urmare, o mai bună reglare a greutăţii corporale, curăţirea sângelui şi a ţesuturilor de tot felul de substanţe etc. Şi totul contribuie la vindecarea artritei (una din bolile ce produc cele mai mari depozite de săruri), calculilor bijiari, arterosclerozei, bolilor de inimă, a cancerului şi a unei serii întregi de alte afecţiuni.

Dacă enzimele pot să vindece şi să cureţe (să elimine toxinele), cu atât mai uşor pot să ne ferească de toate aceste suferinţe, mai ales la o vârstă mai înaintată care, de regulă, este însoţită de tot felul de neputinţe, mai mari sau mai mici.

Cu cât omul este mai tânăr, cu atât organismul este mai bogat în enzime. Prin îmbătrânire numărul lor scade şi totodată scade şi puterea de viaţă. De aici rezultă că îndeosebi persoanele mai în vârstă au nevoie de o alimentaţie bogată în enzime. Numai aşa vor fi ferite de oboseală şi neplăcerile bătrâneţii. *Cruditătile cele mai bogate în enzime sunt: germenii de grâu-partea germinativă a bob-*

ului, laptele crud, gălbenuşul de ou, zarzavatul fraged, embrionii de seminţe - obţinuţi prin încolţire şi, mai ales, sucurile de zarzavat. Laptele matern din primele zile conţine de cinci ori mai multe enzime decât laptele de mai târziu, o orânduială înţeleaptă, nou-născutul având nevoie de o cantitate suplimentară de forţă şi energie faţă de pruncul ce va deveni.

Alimentaţia vie (cruditătile) constituie şi cel mai bun tratament de înfrumuseţare. Se accelerează reînnoirea celulelor, pielea redevine elastică, iar formarea ridurilor se opreşte. *Apoi se reglementează activitatea glandulară înlăturându-se pericolul obezităţii sau slăbiciunii. Cele mai mici şi superficiale vase de sînge ale corpului sunt curăţate de depozite fiind mai bine irigate.* De aici, înfăţişarea proaspătă, tinerească. În acelaşi fel cruditătile vindecă hipertensiunea, anghina pectorală şi împiedică infarctul de miocard. *Cel care foloseşte regimul natural de cruditătţi trăieşte o întinerire treptată, ce poate fi echivalată cu o mişcare a vârstei biologice cu până la 20 de ani de viaţă chiar şi în ceea ce priveşte activitatea sexuală.*

În descrierea noastră am prezentat funcţia enzimelor ca pe o adevărată minune, ca o taină în faţa căreia omul trebuie să-şi recunoască neputinţa. Am mai arătat că aprovizionarea celulelor corpului cu enzime exogene, din alimente, constituie o lege a naturii. Aşa că lăsăm pe seama cititorului să decidă dacă *distrugerea acestor enzime prin fierbere, pasteurizare sau prin alte procedee întâlnite în industria alimentară nu reprezintă o ignorare a legilor naturii, nerespectarea lor.*

Pierderea cea mai importantă ca urmare a lipsei enzimelor din hrană, o constituie deprecierea sărurilor minerale, printre care fosforul, calciul, potasiul, fierul şi altele; astfel, pe de o parte, este favorizată apariţia oricăror maladii, iar pe de altă parte, se instalează

tot felul de boli perfide, ascunse. Chimiştii susţin că prin fierbere nu se distrug sărurile nutritive. Ei au dreptate, dar ceea ce se pierde sunt enzimele legate organic de săruri. *Fără enzimele corespunzătoare, sărurile nu pot fi transformate şi asimilate astfel încât să fie utile, ele rămânând în cea mai mare parte fără valoare depozitându-se ca reziduuri. Sărurile minerale organice, nutritive, se transformă în săruri minerale anorganice. Este un adevăr confirmat şi de următorul fapt:*

La grădina zoologică din Schaffliausen s-au găsit, la craniile de câini şi pisici, foarte mulţi dinţi cariaţi, în timp ce la craniile animalelor sălbatice, ca: bursucul, jderul nu s-au constatat astfel de probleme deoarece ele nu au fost hrănite cu mâncare gătită. Alimentaţia naturală nu generează carii dentare şi, în consecinţă, nici multe alte boli distrofice ca artroza, sciatica, durerile în articulaţiile şoldurilor şi ale coloanei vertebrale. Oasele cedează pentru că sunt demineralizate rezultând compresiunea nervilor. Cele mai multe fracturi de oase sunt, de asemenea, urmări ale acestei deficienţe.

La ameliorarea demineralizării contribuie numai laptele nefiert, bogat în calciu şi cruditătile. Expresia „ţinuta defectuoasă" este greşit folosită, fiind vorba de o alimentaţie defectuoasă. După cum scria un cotidian elveţian, o optime din copiii înscrişi la o şcoală dintr-un oraş din Elveţia aveau deviaţii ale coloanei vertebrale. Deficienţa structurii osoase se instalează de cele mai multe ori încă din perioada fragedei copilării.

Cele câteva exemple de afecţiuni datorate unei alimentaţii deficitare, nesănătoase sunt numai o mică parte din bolile consecutive demineralizării. Oricare ar fi situaţia, dacă nu este cunoscută şi îndreptată cauza ce a generat această insuficienţă, mediaţia şi hidroterapia (băile) nu prea sunt de mare ajutor.

Paralel cu lipsa de săruri minerale, evoluează şi intoxicarea sângelui şi a organelor cu reziduuri, ceea ce generează, ca urmare, o alta serie de boli. *Alimentele fierte produc, prin metaholizare, o mare cantitate de deşeuri şi acizi care ajung în sânge, urmând ca apoi să fie eliminate. Întrucât organele de excreţie nu sunt capabile să facă faţă unui debit atât de mare de substanţe reziduale, ele se depun în mare parte în corp, pricinuind multiple suferinţe. Unii acizi care se acumulează în încheieturi şi în muşchi se cristalizează, consecinţa fiind apariţia reumatismului şi artritei. Alte substanţe nefolositoare se depun în alte regiuni şi dau naştere la ateroscreloză, hipertensiune arterială, boli de inimă, calculi biliari, boli de piele şi nenumărate alte afecţiuni. Cauza principală nu este frigul, umezeala sau curentul, care provoacă senzaţia de oboseală şi greutate în mişcări, ci lipsa de enzime ca urmare a unei alimentaţii deficitare.*

Pare de necrezut, dar eu susţin că şi cauza tuturor bolilor infecţioase este aceeaşi: „sedimentele inutile" formate din cauza unei alimentaţii greşite. Se aruncă vina pe un germen, pe un agent patogen, sau pe un aşa-numit virus. Cauza este în realitate tot sedimentarea, fără de care virusul nu poate face nici un „pas" în organism. Un corp curăţat de tot ceea ce nu-i este folositor, prin intermediul cruditătilor, nu se îmbolnăveşte. Deci merită de mii de ori măcar să încercăm schimbarea regimului. Gripa constituie „o soluţie de nevoie" la care face apel natura pentru a curăţi din când în când corpul, pentru că boala prin însăşi natura ei obligă la nemâncare; este de-a dreptul absurd să încerci, într-o atare situaţie, să înfrângi temperatura pe cale artificială. Vrei să-ţi fereşti copilul de boală, să nu aibă nevoie de vaccinuri foarte primejdioase şi dăunătoare, atunci caută să cunoşti hrana naturală! *Copiior le plac*

mult cruditățile. Dragostea părinților s-ar manifesta mai bine dacă ei înșiși ar fi un exemplu bun, schimbându-și propriul lor regim de alimentație.

„Papagalul vecinului nostru nu arc voie să mănânce alune prăjite pentru că se îmbolnăvește", mi-a spus cineva. De ce să-i lăsăm pe copiii noștri, de care trebuie să avem infinit mai multă grijă, să-i iubim mai mult, să mănânce alune prăjite? Animalelor din grădina zoologică le este interzis să mănânce alimente gătite pentru că se îmbolnăvesc. De ce nu li se spune același lucru și oamenilor care se îmbolnăvesc? De ce nu li se spune că milioanele donate pentru lupta împotriva cancerului ar fi putut fi mai bine folosite dacă lumea ar fi lămurită în ceea ce privește alimentația? Desigur, ni se răspunde, dar o atare recunoaștere ar constitui o catastrofa, deoarece marile concerne din industria chimică, toate fabricile de preparate alimentare și chiar multe spitale ar trebui să-și închidă porțile. Faptul că astăzi cei mai mulți medici sunt de-a dreptul „dependenți de chimicale" ne îndeamnă să credem că pregătirea lor profesională este indirect impusă de industria chimică. Este scandalos că până astăzi, în România, instituirea unei catedre naturiste a fost respinsă și împiedicată permanent de o anumită clasă socială. Conducerea, reprezentanții poporului sunt aparent fără putere în această privință. Și ce-ar mai putea spune un popor și-așa încercat de atît de grele suferințe?

Mulți oameni sunt atît de „plini de sedimente" încât deseori bolile ce le amenință direct viața, sau un infarct miocardic le pun capăt vieții în floarea tinereții. *Nu rareori este vorba de oameni ce nu au fost niciodată bolnavi. Sănătatea lor aparentă a făcut ca situația lor să fie cu mult mai gravă pentru că, de-a lungul anilor, sedimentele s-au tot depozitat, ceea ce până la urmă a dus la dete-*

riorarea totală a organismului. Nu e mai puţin adevărat că şi lipsa sărurilor minerale - prin fierberea alimentelor - are o parte de vină, alături de formarea sedimentelor nocive, în apariţia altor boli. De cele mai multe ori medicamentele, razele, injecţiile de-a dreptul otrăvitoare, alte tratamente şi chiar şi transplanturile de inimă, sunt de prea puţin folos, dacă nu vrem să recunoaştem adevărata cauză a bolilor. O inimă străină transplantată într-un corp bolnav, plin de sedimente, va ceda în curând. *În orice boală, întreg corpul suferă.*

Iată deci de ce este o mare greşeală să tratăm numai simptomele: ele pot fi comparate cu nişte supape: când una din ele va fi închisă se vor deschide, automat, altele, pentru că "murdăria" trebuie cât de cât eliminată. Se poate însă obiecta: cum se face că oamenii care mănâncă totul fiert reuşesc să supravieţuiască? Asta depinde, după cum vom vedea, de puterea de adaptare a organelor. De fapt, biologii au descoperit că pentru metabolizarea anumitor alimente sunt necesare enzime ce sunt legate organic de alimentul respectiv. *Dar dacă enzimele respective lipsesc, corpul ştie să se ajute singur, preluând o parte din fermenţii digestivi, mai ales cei produşi de pancreas. Din păcate, ei nu pot înlocui decât în mica măsură procesul natural.* Există indivizi cu o ereditate deosebit de viguroasă: dacă vor mânca moderat şi vor da dovadă de cumpătare în toate, pot ajunge la vârste rnai înaintate şi cu o alimentaţie obişnuită. Dar rareori un atare individ este ferit de boli şi de infirmităţile bătrâneşti. *Există o deosebire esenţială între expresiile „slăbiciunea bătrâneţii" şi ..infirmităţile vârstei". Expresia "infirmităţi ale bătrâneţii" este, de fapt, geşită deoarece cauza infirmităţii nu este bătrâneţea, ci boala.*

FORMAREA CANCERULUI

Există o corelaţie izbitoare între lipsa de hrană crudă şi formarea cancerului. Absenţa cruditătilor deci şi a enzimelor influenţează negativ diviziunea celulelor, care începe să scape de sub control, iau naştere astfel aşa-numitele celule „greşite", a căror înmulţire şi creştere haotică generează excrescenţe care se constituie în ulcere, cancere, tumori, mioame etc. *Formarea cancerului este favorizată de acţiunea unor chimicale şi otrăvuri, de exemplu pesticidele, insecticidele, îngrăşămintele chimice, conservanţii toxici, medicamentele chimice, clorul si fluorul din apa de băut, nicotina şi sarea de bucătărie şi multe altele. Dacă aceste otrăvuri au puterea să conserve şi să omoare microbii, ele sunt capabile să distrugă şi enzimele sau cel puţin să le diminueze proprietăţile, în caz că au pătruns în celule. Dacă numai prin lipsa enzimelor se pot naşte celule anormale, cu atât mai mult ele se pot forma dacă se infiltrează şi toxinele. În aceste situaţii nu este de mirare că enzimele pot pierde total controlul asupra unora din celulele corpului, mai ales în ceea ce priveşte mecanismul de diviziune iar celulele anormale încep să se înmulţească vertiginos dând naştere la tumori canceroase.* Există diferite tipuri de cancere. Fiecare tip se prezintă sub forma unei excrescenţe generale într-o anume situaţie favorizantă, fără să fie vorba de existenţa unui virus cancerigen. În celula în care creşte procentul de deşeuri, pentru că lipsesc enzimele vii care acţionează şi curăţă, *sau unde puţinele enzime sunt anihilate şi distruse de toxine, acolo poate apărea boala şi există supoziţia că se forma celula canceroasă.* Suntem convinşi de faptul că boala canceroasă nu este produsă de un virus special, de aceea putem fi siguri că nu este molipsitoare, aşa cum se întâmplă în cazul tuturor virozelor. Un antidot ar otrăvi şi mai mult corpul bolnav de cancer,

de aceea nu s-a găsit şi nici nu se va găsi vreunul!

După experienţa mea există un mijloc, enzimele, care nu pot fi produse într-o fabrică, chimic, ci numai pe cale biologică. Există şi dovezi în favoarea veridicităţii afirmaţiilor noastre şi anume, populaţiile primitive, în care aproape că nu se cunoşteau cancerul şi alte boli de nutriţie. Aşa era cazul tribului Hunza, o comunitate care trăieşte într-o vale foarte izolată a munţilor Himalaya. Acolo nu se ştie nimic despre fabrici şi produse alimentare, îngrăşăminte artificiale şi chimicale. Laptele şi majoritatea alimentelor, erau consumate în stare crudă. Din păcate, în acea vale liniştită s-a construit o şosea. Aşa a început civilizaţia ! Zahărul rafinat, sarea de bucătărie şi altele asemănătoare şi-au făcut intrarea în viaţa oamenilor şi au început să le submineze sănătatea.

Autorul ar mai îndrăzni să afirme că apariţia copiilor anormali ca, de exemplu, a celor născuţi cu sindrom Down (mongolism), are aceeaşi cauză ca şi ivirea cancerului, *anume, lipsa de hrană crudă: se formează celule germinative imature sau anormale.* Pe de altă parte, trebuie să dăm speranţe femeilor sănătoase din punct de vedere organic dar rămase sterile, că pot avea totuşi copii dacă se vor hrăni doar cu alimente crude, iar viitoarele mame care se hrănesc cu cruditătţi vor avea naşteri uşoare. Naşterile timpurii, imature, putem spune că sunt excluse.

Creşterea numărului cazurilor de cancer a ţinut pasul în mod uluitor cu creşterea folosirii substanţelor chimice în agricultură şi în industria alimentară. Este de dorit să se introducă şi să se stimuleze practicarea unei agriculturi biologice neotrăvite (cu îngrăşăminte biologice). Deoarece la fiecare patru decese, unul se datorează cancerului, iar banii pentru cercetările oncologice sunt dăruiţi de populaţie este de datoria cercetătorilor (care, după cât se

pare, sunt toţi orientaţi spre chimie să recunoască, în sfârşit, meritele enzimelor şi existenţa nenumăratelor vindecări de cancer prin cruditǎţi şi să publice în sfârşit, rezultatele obţinute în acest domeniu. Nenumăratele cazuri de vindecare a cancerului prin alimentaţie crudă, din întreaga lume, reprezintă o realitate şi nu mai trebuie trecute sub tăcere. Din toate cărţile deja apărute despre vindecările de cancer prin regim alimentar aş vrea să atrag atenţia celor care se îndoiesc asupra lucrării, deja amintită, a doctorului Gerson: *Rapoarte asupra a 50 de cazuri de vindecări de cancer*. Şi acest medic vindecă, în special cancerul, cu regim de cruditǎţi. *Atâta timp cât cauza cancerului nu este cunoscută şi îndepărtată nu folosesc nici o operaţie, nici iradierile (dimpotrivă, un ţesut iradiat este mai greu de vindecat chiar prin alimentaţia cu cruditǎţi).* Împotriva unor astfel de tratamente de mântuială, oamenii trebuie avertizaţi. *Bolnavii de cancer iradiaţi constituie un exemplu de tratament de mântuială. Doctoriţa Nolfi a ştiut precis de ce nu s-a lăsat iradiată sau operată. Şi ea îşi argumentează riguros atitudinea.* De aceea este de datoria conducătorilor noştri să experimenteze şi aplicarea metodelor biologice în agricultură. Revista *Sănătatea populară* (Elveţia) din aprilie 1971 scria: „Federaţia elveţiană ar trebui să folosească fiecare o parte din milioanele, pe care le are şi le cheltuieşte în cercetarea agricolă (metode toxice), pentru experimentarea biologică". Eu cred că şi populaţia ar fi de acord cu această propunere. Suma de şase milioane strânse constituie prin ea însăşi un semnal privind dorinţa poporului de a scăpa de teama cancerului şi de pericolul pe care îl constituie. După câte aud, alimentele biologice, anticancerigene, sunt imediat vândute când ajung pe piaţă.

În toamna anului 1968, în spitalul cantonului Aargau au fost consultate mai multe mame. S-a putut face constatarea că laptele lor

conţinea, în medie, de 15 ori mai multe insecticide decât nivelul admis pe plan internaţional la laptele de vacă pentru adulţi. Ziarul *Reformă şi dietă* din iunie 1975 scria: „Într-o atare situaţie este de neînţeles că forurile sanitare nu fac totul pentru a stimula o agricultură fără otrăvuri. Din păcate se întâmplă chiar contrariul. După „afacerea brânzeturi lor", reprezentanţa elveţiană pentru produse alimentare şi-a schimbat atitudinea, în sensul că s-a interzis să se specifice „fară insecticide"'. Când astăzi, în întreaga lume se pune problema apărării consumatorilor, în Elveţia se întâmplă tocmai contrariul şi anume, *consumatorul nu mai poate şti ceea ce este cultivat cu chimicale şi ceea ce este fără.* S-a insistat chiar pentru îndepărtarea specificaţiei bio şi „cultivat biologic", cu alte cuvinte se face totul pentru îngreunarea apariţiei pe piaţă a produselor obţinute printr-o agricultură care se foloseşte de metode agrotehnice biologice. Cum să poată sistemul de agricultură biologică, în care lucrează în mod cinstit peste 700 de familii de ţărani, să dovedească că face o muncă de pionierat, demnă de urmat, să prezinte consumatorilor produsele obţinute, dacă acestea nu au voie să poarte indicaţia „fâră otravă" sau "cultivat biologic" ?

CARE ESTE TIPUL DE ALIMENTAŢIE SPECIFICĂ OMULUI ?

Deoarece a fost un timp în care oamenii s-au hrănit mai mult cu carne de vânat, fiartă sau friptă, se putea trage concluzia că noi am fost creaţi pentru alimentaţia cu carne şi pregătirea ei la foc este normală. Astfel de concluzii sunt însă puţin întemeiate şi, de aceea, derutante.

De ce animalele sălbatice, care trăiesc în libertate, în general nu se îmbolnăvesc, în timp ce printre popoarele civilizate de astăzi cu greu se mai poate afla un om sănătos ?

Care a fost rezultatul experienţelor făcute în grădinile zoologice, când s-a început alimentarea animalelor sălbatice cu hrană fiartă, de frica agenţilor patogeni? Tocmai contrariul a ceea ce se urmărea şi anume că animalele s-au îmbolnăvit şi au murit. Unele au devenit chiar incapabile să se mai reproducă.

S-a trecut din nou la alimentarea animalelor - unele fiind deosebit de pretenţioase, chiar exemplare unice - cu hrana lor naturală, nefiartă, aşa cum erau ele obişnuite în libertate. După aceea s-a putut citi în ziare că până şi animalele foarte rare au început să aibă pui.

Pentru a obţine răspunsul corect la întrebarea noastră, ne putem ajuta făcând o serie de comparaţii cu ceea ce se întâmplă în lumea animală. Ce categorie de animale e mai apropiată de om în ceea ce priveşte anatomia şi fiziologia aparatului digestiv ? E vorba, oare, de categoria animalelor de pradă, a ierbivorelor, a omnivorelor (de ex., porcul) sau a acelora ce se hrănesc mai ales cu fructe (maimuţele) ? Gorila, de exemplu, nu mănâncă nici un pic de carne. Maimuţa antropoidă este singurul animal al cărui aparat digestiv este alcătuit şi funcţionează întocmai cu cel al omului. Intestinul carnivorelor este de cinci ori mai mic decât cel uman, iar măselele lor sunt zimţate, pe când ale omului sunt tocite, *saliva lor este acidă pe când a omului este curată, limba lor este aspră la pipăit, pe cînd a omului este netedă, chiar şi acidul gastric este mult mai "acid", mai puternic, la animalele de pradă.*

Organele digestive ale omnivorelor se aseamănă mai mult cu cele ale animalelor de pradă decât cu cele ale oamenilor; ceea ce înseamnă că un carnivor poate să mistuie mai uşor plante şi fructe comparativ cu un mâncător de vegetale şi de fructe (vaca, maimuţa, omul) atunci când e pus în situaţia să digere carnea. *Deoarece acidul clorhidric al omului este prea slab pentru digestia cărnii, iar*

intestinul său este ondulat şi de cinci ori mai lung decât al animalelor carnivore, carnea rămâne prea mult timp în interiorul acestuia ceea ce produce putrefacţia şi mirosul urât. Substanţele de putrefacţie trec prin peretele intestinului în sânge şi generează diverse boli.

Susţinătorii teoriei evoluţioniste şi-ar sparge capul cugetând pentru ce aparatul nostru digestiv nu s-a adaptat treptat la alimentaţia pe bază de carne sau măcar de ce nu a ajuns să fie asemănător cu cel al omnivorelor (porcul). Teoria lor va rămâne mereu sub semnul întrebării. Toate acestea nu dovedesc oare că omul s-a hrănit greşit, de aceea este gata să se îmbolnăvească de orice fel de boală posibilă ?

Animalele ierbivore nu au ghiare pentru a prinde şi a sfâşia vânatul. Omul şi maimuţa sunt singurele animale dotate cu mâini, cu care să se poată căţăra pentru a-şi lua fructele din pom, o dovadă că pentru hrănirea lor este în primul rând nevoie de fructe. Civilizaţia a produs schimbări fundamentale în modul de viaţă al oamenilor, dar aspectul tubului lor digestiv a rămas acelaşi. Şi astăzi el este la fel cu cel al maimuţelor antropoide; în consecinţă şi alimemaţia omului ar trebui să se alcătuiască, în primul rând, din fructe! Între acestea ar trebui socotite şi nucile şi seminţele. Maimuţa se hrăneşte şi cu boabe de plante şi cu frunze netede, ceea ce ar corespunde cu salata noastră. Dacă găseşte rădăcini şi bulbi comestibili, nu le trece cu vederea şi bineînţeles că le mănâncă aşa cum i le-a dat natura. Nu ştie nimic despre fiert, sare de bucătărie, zahăr rafinat, despre otrăvurile conservante!

Referindu-ne la noi putem spune deci că vom fi cu atât mai sănătoşi cu cât alimentele noastre vor fi mai puţin preparate, mai naturale. În urma acestei constatări, nu suntem îndemnaţi să ne

amintim una din primele învăţături despre „nutriţie" pe care Creatorul a dat-o primei perechi de oameni şi care este scrisă pe prima filă a Bibliei ?

Stă scris: *„lată, v-am dat orice iarbă care face sământă, orice pomi fructiferi care fac poame bune pentru hrana voastră..."* iar spusele acestea au valoare de lege a naturii, deoarece pentru o atare hrană am fost noi creaţi.

Sunt multe soţii tinere care, din dragoste pentru soţii lor, caută să le pregătească „tot felul de bunătăţi". Şi când se aşteaptă mai puţin, primesc trista veste despre moartea cutărei sau cutărei cunoştinţe, la vârsta de 30, 40 sau 50 de ani, de cancer, scleroză multiplă, stop cardiac sau altă boala caracteristică societăţii noastre civilizate. Jumătate din "avere" a fost dată medicilor, dar toţi specialiştii la un loc n-au mai fost în stare să le prelungească viaţa.

Aceste tinere doamne au avut intenţii bune, dar numai din neştiinţă, cu totul neintenţionat, şi-au osândit soţii la o moarte sigură, prematură, îmbuibându-i cu toate delicatesele artei lor culinare.

O tragedie mai mare nici că se putea închipui; s-a sacrificat totul pentru o vindecare care nu a avut loc, durerile şi chinurile pe care trebuiau să le suporte bolnavii creşteau, iar suferinţa celor din familie a fost mai groaznică când soţul şi-a dat obştescul sfârşit şi când te gândeşti că nu găsim însă niciodată timp, atâta vreme cât ne simţim „bine", să citim măcar o carte despre cum să ne menţinem sănătatea!

Din nenumăratele cazuri nenorocite pe care le ştim personal, vrem să atragem atenţia asupra unuia singur care ni se pare edificator. *Am cunoscut un om căruia, din anii tinereţii, i s-a format o tumoare ce apăsa pe nervul optic. Şi în cazul lui s-a spus că trebuie operat imediat, altfel va fi prea târziu. Deşi a fost operat, omul este astăzi complet orb. Ducă totuşi ar fi existat cineva care să-l*

lămurească, să-i explice simplu că noi am fost creaţi pentru un alt fel de alimentaţie, că măcar două luni ar fi trebuit să încerce un regim hipoacid, poate chiar numai sucuri proaspete, ce bine ar fi fost! După experienţele noastre, nici un cancer n-a evoluat în timpul unui atare regim, iar după un timp începea să se vindece. De aceea suntem convinşi că, dacă nu s-ar fi făcut operaţia, omul s-ar fi putut bucura şi astăzi de lumina ochilor!

PREJUDICIILE FIERBERII ALIMENTELOR

De curând a venit cineva la mine să-mi spună, cu un aer triumfător că, uite, o adeptă a alimentaţiei naturiste, care avea 40 de ani, a murit de cancer. Dar s-a aflat *că nu era vorha de o „naturistă" ci de o „vegetariană".* Între cele două noţiuni este o mare deosebire. *Vegetarienii renunţă, într-adevăr, la folosirea cărnii, dar fierb cele mai multe mâncăruri. Chiar dacă fierberea se face cu grijă, de exemplu în abur, nu este nici o deosebire între acest sistem de fierbere şi celălalt: în ambele cazuri sunt distruse substanţele cele mai de seamă, enzimele.*

„Zarzavaturile fierte în apă sunt cele mai puternic depreciate", Aşa scrie un cercetător american, Dr. Garten, în cartea sa, *Dureri şi suferinţe,* remarcând, de pildă, printre altele, că *varza fiartă în mod obişnuit, îşi pierde 60% din valoarea iniţială. Astfel de realităţi ar trebui să ne atragă atenţia.*

Pe lângă enzime, prin fierbere sunt distruse, în mare măsură şi vitaminele. Una din cele mai importante dintre ele, vitamina C, a cărei sarcină principală este curăţirea sângelui, se pierde total prin fierberea alimentelor mărunţite şi la fierberea laptelui; în alte ali-

mente este distrusă doar parţial în timpul preparării mâncărurilor.

Toate sărurile minerale se elimină prin apa de fierbere şi prin aburi, astfel că legumele şi zarzavaturile nu mai conţin nimic hrănitor în ele. Proteinele îşi pierd 2/3 din valoarea lor nutritivă prin fierbere, parte prin coagulare, parte prin distrugere.

Totodată, substanţele proteice astfel modificate produc mai multe reziduuri şi acizi în urma metabolismului.

Pierderile de calciu, potasiu, fier, magneziu, iod şi alte săruri minerale, pricinuite prin fierbere, au fost deja amintite în primul capitol.

Lipsa de enzime are ca urmare faptul că mai mult de 3/4 din sărurile importante din celulele corpului nu pot fi valorificate de organism, depozitându-se ca reziduuri. Cu astfel de pierderi enorme, cei mai mulţi oameni sunt subalimentaţi chiar având stomacul plin. Asa că, oricâţi bani cheltuiţi pentru hrană, mesele dumneavoastră se găsesc numai alimente cu valoare nutritivă redusă. Prin fierbere sunt degradate chiar şi amidonul şi fructoza, care îşi schimbă total compoziţia chimică. În acest fel ele devin o reală primejdie pentru oameni, predispunându-i la obezitate, modificări chimice inexistente în alimentele care se fierb. Fructele crude sunt suportate chiar şi de diabetici, dar nu şi cele fierte: iată o dovadă certă că schimbarea suferită de zahăr şi amidon prin fierbere este categoric dăunătoare. Fructele nu trebuie fierte sau sterilizate sub nici o formă. Conservarea se rezolvă doar prin congelarea lor.

Cele mai mari prejudicii le suferă însă grăsimile şi uleiurile şi nu numai la fierbere, ci chiar în timpul procesului de fabricaţie, de exemplu la obţinerea uleiului prin presare la cald. Grăsimile animale şi vegetale solidificate şi uleiul încălzit obturează arterele si provoacă hipertensiunea arterială pe când uleiurile obţinute prin

presare la rece le curăţă de depuneri.

Aroma si gustul picant al fiecărui aliment sunt foarte prejudiciate prin fierbere, de aceea este neapărat nevoie de un suport artificial, între care sarea de bucătărie şi zahărul, ambele foarte otrăvitoare (dăunătoare) sunt cele mai folosite. Într-adevăr un ajutor deplorabil pentru un mare fiasco!

S-a observat că din mâncărurile găsite se mănâncă de trei- patru ori mai mult, cantitativ, decât din cele crude, pentru că volumul alimentelor scade mult prin fierbere; şi astfel, depunerile şi creşterea în greutate cu greu mai pot fi evitate. *În plus cheltuielile adiacente generate de alimentaţia fiartă sunt mult mai ridicate decât costul cruditătilor. Notele medicilor depăşesc de multe ori, chiar împătrit, banii daţi pe mâncare; o asigurare de boală care, de fapt, ar fi putut fi evitată, devine, imperios necesară; la toate aceste cheltuieli se mai adaugă întreruperea temporară a lucrului (concediile de boală) şi curele de tratament în staţiuni balneo-climaterice dar, mai grave decât toate celelalte şi care nu pot fi evaluate în cifre, sunt durerile si chinurile bolnavului, abstracţie făcând de suferinţele psihice şi neajunsurile financiare care se instalează în unele familii.*

Iată cât de multe sacrifică omul doar pentru o neînsemnată plăcere culinară!

De altfel, gustul ar putea fi uşor reeducat, pentru că se ştie că el este o obişnuinţă. Apropo de satisfacţiile gustative îmi place mai mult alimentaţia mea de astăzi decât mi-a plăcut cea din trecut!

Îmi amintesc bine de trecerea mea de la vechile obiceiuri culinare la alimentaţia naturistă. Sardelele în ulei, la cutie, erau la acea dată hrana mea preferată. Când am început să schimb regimul, mi-am propus ca pe viitor să-mi cumpăr numai câte o cutie, numai sâmbăta, şi niciodată să nu cumpăr două deodată, ca să le am pen-

tru două sâmbete: dacă ai în casă tocmai acel „ceva bun", la care trebuie să renunţi, cu greu vei reuşi. După un timp mi-am cumpărat o cutie la două săptămâni şi apoi tot mai rar. După aproximativ o jumătate de an, nu am mai simţit nevoia de sardele. Am găsit în schimb multe alte alimente delicioase.

MUNCA GREA SI HRANA CRUDĂ

În discuţiile asupra alimentaţiei cu crudităţi mi se spune adesea: „Aş vrea să te văd cum te-ai descurca dacă ar trebui să munceşti din greu!...", adică dacă aş rezista numai cu hrana din crudităţi.

Ocazional am efectuat şi eu muncă grea, şi chiar şi în această situaţie hrana crudă şi-a dovedit superioritatea. *Nu mai eşti chinuit nici de oboseală şi nici de sete.*

După rapoartele pe care le aveam cândva, în Germania s-a făcut o examinare asupra capacităţii de muncă a unor muncitori. Unii erau mâncători împătimiţi de carne, mulţi erau adepţi ai crudităţilor. *Cine a rezistat mai mult la „tăvăleală" ? După culculele făcute, naturiştii.* Există şi alte dovezi:

Un dublu campion olimpic la înot pe distanţe lungi, Roos, din America, medaliat cu aur la Roma şi la Sydney, a publicat o carte în care mărturiseşte, printre altele, că mesele sale sunt alcătuite 90% din crudităţi, cu reţinerea de la orice fel de preparate din carne. El atribuie rezistenţa sa neobişnuită crudităţilor şi, adaugă mai departe, în lucrarea amintită, că în concursuri, nu-şi foloseşte niciodată întreaga sa putere de rezistenţă de la început, pe când ceilalţi, aproape de final, sunt istoviţi şi cedează.

În general, carnea este considerată un aliment dătător de forţă, în realiate, este doar un mijloc de a biciui, de a stimula artificial,

asemenea cafelei.

Este neîntemeiată comparaţia cu efectul pe care îl are carnea asupra animalelor de pradă, deoarece acestea devorează carnea crudă cu piele şi păr, iar organismul lor a fost creat şi adaptat exact pentru acest fel de alimentaţie. In afară de asta, carnea fiartă conţine numai o fracţiune din valoarea nutritivă a celei crude. *După cum am văzut mai sus, proteina îşi pierde prin fierbere 2/3 din valoare sau poate fi complet distrusă. Chiar şi fierul din carne devine anorganic şi prin aceasta, nefolosibil.*

În ceea ce priveşte vitaminele, putem spune că ele aproape nu mai există. In plus, nici un alt aliment nu încarcă şi acidifiază mai mult sângele decât carnea, ceea ce favorizează şi mai mult apariţia bolilor.

Două doamne, cunoştinţe apropiate ale autorului, au urmat o cură de slăbire mâncând, un timp, numai carne şi salată. Experienţa a reuşit. Au ţinut acest regim pentru a-şi păstra linia suplă, considerând carnea un aliment cu valoare nutritivă mare. Nu după mult timp au murit amândouă de o boală de piele. *Personal consider că utilizarea cărnii fierte este o hrană unilaterală, de valoare redusă. Este o tragedie că medicii recomandă carnea şi sugarilor.*

Se poate replica faptul că unii iubitori de carne ating vârste înaintate, întotdeauna există excepţii, şi-apoi, un rol de seamă îl are cumpătarea.

Pentru a produce un kilogram de carne este nevoie de 10 kg de cereale. Dar seminţele de cereale sunt de 10 ori mai valoroase şi mult mai sănătoase. Problema alimentară a omenirii ar putea fi astfel lesne rezolvată.

Cele mai multe mâncăruri fierte conţin tot atâta sare cât conţine o hrana specială care se foloseşte astăzi în îngrijirea animalelor pentru îngrăşarea lor. *Consumul de sare trezeşte în ele o senzaţie anormală de foame şi o sete permanentă.*

Ambele cer satisfăcute şi duc la creştere ponderală. Un alt dezavantaj al sării din mâncare, atunci când este vorba mai ales de persoane ce prestează o muncă fizică grea este că din cauza ei, se acumulează multă apă în corp, care, la cel mai mic efort, începe să fie eliminată împreună cu sarea.

Vegetarianul naturist este scutit de această neplăcere. Acum înţelegem de ce acei muncitori vegetarieni naturişti au rezistat de două ori mai mult la corvezi decât ceilalţi. Înţelegem şi de ce hrana crudă înlătură oboseala. Ce avantaje enorme s-ar crea armatei dacă soldaţii noştri ar fi dispuşi să încerce acest fel de alimentaţie! Ne gândim - în caz de război - la simplificarea tuturor celor necesare aprovizionării şi la faptul că lipsa trupelor de rezervă n-ar mai fi o problemă.

N-ar fi oare de-a dreptul fantastic, pentru orice antreprenor, ca fiecare dintre muncitorii lui să aibă o astfel de cărţulie?

DEVALORIZAREA LAPTELUI PRIN PASTEURIZARE

Pasteurizarea a fost introdusă de Louis Pasteur, savant francez, şi constă în încălzirea alimentelor până la 80°C pentru a distruge bacteriile. Dar, prin aceasta şi alimentele îşi pierd, mai mult sau mai puţin, din valoarea lor intrinsecă, ceea ce poate aduce prejudicii sănătăţii, aşa cum a dovedit-o un experiment publicat în numărul din iunie al revistei "Minte şi materie", din Oxford (Anglia):

„În Scoţia, la o şcoală agricolă s-au făcut nişte experienţe pentru a putea urmări ce efect are asupra viţeilor hrănirea lor cu lapte pasteurizat şi cu lapte crud. Opt viţei au primit, încă din prima zi de viaţă, lapte pasteurizat, iar alţi opt, lapte crud. Doi din prima grupă au murit din prima lună. Unul dintre viţei a fost scutit de continuarea

probei pentru a rămâne în viaţă. Al patrulea viţel a murit la două zile după încheierea perioadei de probă, în timp ce ceilalţi au putut fi salvaţi, dându-li-se ulterior lapte nefiert. Viţeii grupei a doua, care au primit toţi lapte nedegresat, au rămas toţi în perfectă stare fizică."

Scrisoarea sănătăţii, organul Asociaţiei Kneipp, din sudul Germaniei, scria în numărul 2 din 1972:

„Doi oameni de ştiinţă americani, Potenger şi Simonsen, au experimentat alimentaţia cu lapte pasteurizat la pisici. Cercetările s-au întins peste mai mult de trei generaţii de pisici. Cele hrănite cu lapte crud s-au dezvoltat normal.

La cele la care laptele pasteurizat a fost hrana principală, s-a instalat un rahitism grav care, în cele din urmă, a dus la moartea lor. La toate pisicile care nu au primit lapte crud, încă din prima generaţie au avut loc avorturi. Animalele au suferit modificări de comportament, devenind agresive, zgâriind şi muşcând. La 53% din animale, glanda tiroidă era slab dezvoltată. În generaţia a treia, animalele erau aproape degenerate."

După cam rezultă din toate experienţele de mai sus, laptele îşi pierde puterea sa dătătoare de sănătate şi calităţile nutritive de îndată ce este încălzit sau fiert.

Cunoscutul biolog canadian H. Tobe, scrie în cartea sa, *"Enzimele, cărămizile vieţii"*, că prin încălzire şi pasteurizare, prin procesele de fabricaţie şi chimizare ale alimentelor, toate enzimele de importanţă vitală pentru noi sunt distruse.

Ca urmare, elementele principale ale laptelui, în special calciul, fierul şi fosforul, nu mai pot fi decât în mică măsură asimilate, metabolizate, de corpul nostru. Tot ceea ce rămâne devine o aglomerare de deşeuri ce constituie un depozit de sânge. Germenii bolilor, care mişună pretutindeni, găsesc în sângele încărcat de reziduurile

produselor pasteurizate, un teren propice pentru dezvoltare. Astfel se nasc bolile.

Pasteurizările acţionează astfel oarecum tocmai împotriva scopului pentru care sunt utilizate.

Un cercetător englez, Z. H. Oliver, confirmă aceste adevăruri în cartea sa. *Probele remediilor: „ de ce o ramură uscată este atacată de viermi şi bacterii şi nu una sănătoasă, care este plină de suc şi viaţă ?* Pentru că bacteriile au fost create tocmai pentru a înlătura deşeurile acumulate şi astfel au un rol deosebit de important în natură. *Dar, iată că, de îndată ce găsesc un depozit de deşeuri în sânge şi atacă ţesutul celular, noi le învinuim că ne-au provocat suferiţiţa deşi nu ele sunt vinovate de declanşarea bolii. " În această privinţă sunt de acord mulţi medici. Pentru a dovedi în mod cert un atare fapt, prof. Emerich a înghiţit o fiolă întreagă cu bacterii de holeră, care nu i-an făcut bineînţeles, nici un rău.*

O mamă foarte grijulie faţă de copilul său a considerat că odrasla ei nu mai poate bea decât lapte crud, de la o anumită vacă, aparţinând unui prieten apropiat, sperând că se poate încrede în onestitatea lui. După un timp, s-a descoperit că vaca respectivă suferea de tuberculoză, boala fiind într-o fază foarte avansată de evoluţie.

Copilul probabil că înghiţise milioane de germeni de tuberculoză. Dar i-au dăunat? Nicidecum ! Bând lapte crud şi folosind şi alte cruditâţi avea o constituţie foarte robustă, astfel încât bacteriile nu au găsit un teren favorabil, prielnic, pentru dezvoltare.

Z. H. Oliver a mai adăugat că „laptele, o capodoperă dietetică", dacă este pasteurizat devine „o uşă deschisă pentru boli şi moarte".

Dr. Evelyn, de la London Hospital, a publicat în ziarul *Asistenţă socială*, nr.47/1934, rezultatele unor studii făcute asupra apariţiei şi

evoluţiei cariilor dentare la copiii din diferite orfelinate. El a descoperit că laptele crud constituie o apărare activă împotriva bolilor, care sunt atât de răspândite. Experienţele făcute asupra a 750 de băieţi au scos la iveală, dupa trei-patru ani, rezultate uimitoare. La o grupă de 58 de copii, cărora li s-a dat regulat lapte crud, după acelaşi interval de timp nu a mai apărut nici un caz de carie dentară, alte experienţe, cu alte grupe, au dat aceleaşi rezultate.

Arnold de Viers, un cercetător american, consemnează în cartea sa, *Elixirul vieţii*, tot felul de experienţe efectuate în Anglia şi America, unele în universităţi, altele în spitale. *Copiii cărora li s-a dat exclusiv lapte pasteurizat s-au îmbolnăvit în scurt timp de scorbut (lipsa vitaminei C), rahitism (lipsă de calciu), tulburări digestive şi alte boli.*

Experienţele au demonstrat că laptele pasteurizat, în loc să apere de tuberculoză, a favorizat-o.

Într-un cămin de copii din Anglia, 14 copii - dintr-o grupă experimentală mai mare - care au fost alimentaţi un timp, regulat, numai cu lapte pasteurizat, s-au îmbolnăvit de tuberculoză, în timp ce într-o altă grupă experimentală, hrănită cu lapte crud, numai un singur băiat s-a îmbolnăvit de această boală.

Arnold de Viers descrie cu lux de amănunte toate experienţele, aşa încât nu poate fi vorba despre nişte rezultate inventate.

Toate aceste dovezi arată că atât laptele pasteurizat cât şi fierberea sunt fără sens. Nu numai că sănătatea oamenilor este prejudiciată, dar prin devalorizarea alimentelor se pierd milioane.

Am locuit câţiva ani în SUA. Am fost pus în situaţia, la un moment dat, să trebuiască să fac rost de lapte crud pentru nişte copii bolnavi ai unor vecini, dar oricât m- am zbătut, mi-a fost imposibil. Nici ţăranii nu puteau să-mi vândă, pentru că legile interziceau co-

mercializarea laptelui ca atare. Neştiinţa celor mulţi a permis unor profitori să voteze o astfel de lege. Singurul avantaj al pasteurizării constă în faptul că, în acest fel laptele poate fi păstrat mai mult timp şi transportat fără a se altera. Consumatorului nu-i aduce nici un folos, ci doar pagube incalculabile. Să nu uităm că laptele conţine mai mult calciu decât orice alt aliment, iar 90% din oameni suferă de lipsă de calciu. Multe boli, chiar şi artroza, afecţiunile coloanei vertebrale, ale articulaţiilor şi cele de cord, ca şi fracturile sunt consecinţe ale lipsei de calciu. Pentru asigurarea cantităţii de calciu necesară organismului trebuie să bem zilnic puţin lapte crud.

În multe regiuni ale Germaniei nu se mai găseşte deloc lapte crud. În Elveţia lucrurile stau ceva mai bine, dar şi aici lăptarii „dispar" unul câte unul. Dacă oamenilor nu li se spune adevărul curat, în curând vom rămâne şi noi fără lapte crud. Chiar şi acum se foloseşte mai mult lapte pasteurizat, deşi este mai scump. *Nu se ştie că prin pasteurizare calităţile lui sunt depreciate, fapt. ce constituie o cauză a bolilor. Nu se ştie că o cură cu lapte crud poate vindeca boli grele: chiar şi pentru potolirea setei este mult mai bun şi mai ieftin decât orice altă băutură gazoasă îndulcită. Cine vrea să se hrănească ieftin şi totuşi foarte sănătos, foloseşte mult lapte crud.*

Iaurtul îşi pierde şi el o parte din valoare prin fierbere (enzime, proteine, vitamine, calciu); în plus, acidul puternic din iaurt răpeşte corpului calciul. Din contră, laptele nefiert, cel mai bun furnizor de calciu, are proprietăţi bazice în proporţie de 80% şi neutralizează, asemenea zarzavaturilor, toxinele acide dăunătoare din organism. De aceea vindecă bolile. Nici un duşman al laptelui nefiert nu poate tăgădui acest adevăr. Laptele prins, cât nu s-a acrit şi este folosit cu măsură este inofensiv. Doar bolnavii de reumatism trebuie să-l evite.

Toate sunt bune, ar obiecta cineva, dacă ar exista şi riscuri!

Care risc? O dată cu exemplele prezentate, am văzut că pericolele sunt mai mari şi mai multe în cazul laptelui pasteurizat decât la cel nefiert.

În Bulgaria şi în alte state răsăritene, laptele crud şi cel prins constituie alimente de bază şi nimeni nu se gândeşte la vre-un risc. Dacă mulţi oameni din aceste ţări trăiesc şi peste 100 de ani doar laptelui crud ar trebui să-i mulţumească ! Frica de îmbolnăvire este atât de mare, încât, cu toate avantajele laptelui crud, ea are câştig de cauză. Iar cei ce alarmează împotriva aşa-ziselor riscuri ale utilizării laptelui nefiert, o fac pentru beneficiul lor, inducând în eroare oameni. *Dacă se atrage atenţia împotriva consumării laptelui nefiert, sau dacă acesta este interzis, cu atât mai mult ar trebui să fie interzis automobilul, care provoacă nu numai un număr mare de accidente, schilozi şi invalizi, ci chiar şi mulţi morţi.*

Laptele nefiert acţionează ca un purificator, de aceea este foarte igienic. Bacteriile străine care s-ar putea dezvolta sunt inofensive şi nu-i alterează calităţile, pentru că laptele nu se strică, nici nu putrezeşte, ci numai se acreşte. Aceasta se datorează fermentului lactic deci, nu trebuie să vă temeţi să-l beţi dacă nu mai este proaspăt, laptele acţionează totuşi ca purificator şi nu pierde nimic din capacitatea sa de a întreţine sănătatea. Laptele nefiert nu se menţine pur numai pe sine, ci el curăţă intestinele de resturile bacteriene de putrefacţie şi de alţi agenţi patogeni, în timp ce laptele fiert sau pasteurizat putrezeşte. El este mort şi nu mai are nici o putere de curăţire şi de vindecare. Se mai spune că sistemul de muls este neigienic. Cei care spun asta nu ştiu că 2/3 din lapte este muls mecanic şi în curând întreaga cantitate de lapte va fi mulsă astfel, metodă ce se practică în America de mulţi ani.

Nu s-a observat, de pildă, că laptele neîmbuteliat este filtrat în

lăptarii ? Eu cred că afirmaţia că ar fi neigienic este un pretext al adversarilor laptelui crud. În plus, nici prin pasteurizare el nu devine „mai curat"; dimpotrivă, agenţii curăţeniei, enzimcle şi acidul lactic sunt distruşi, astfel că nu mai poate fi vorba de igienă. Eu personal consum zilnic lapte crud. De ce? Pentru că este alimentul cel mai bun şi agreabil, cel mai bun la gust, cel mai uşor de digerat, relativ cel mai ieftin şi cel mai valoros. În familia noastră, desertul este, adesea, o cană cu lapte nefiert, băiatul meu, încă clin primele săptămâni de viaţă a mâncat lapte de vacă nefiert, diluat corespunzător. Până în prezent nu a făcut nici una din bolile copilăriei şi s-a dezvoltat minunat.

Dorim să protestăm energic împotriva unei afirmaţii neîntemeiate apărută într-o lucrare a lui Holtzer Sommers, anume că, din cauza consumării laptelui nefiert, copiii ar face afte (aftoză), s-ar îmbolnăvi de pojar, vărsat de vânt, scarlatină etc. Propriul meu copil este un exemplu că toate acestea nu sunt decât născociri. Faptele dovedesc tocmai contrariul: *laptele crud vindecă, pentru că „imobilizează" acizii. În plus, pentru convalescenţi este alimentul cel mai uşor digerabil.*

Fără temei este şi teoria lui Sommers, conform căreia omul adult nu ar mai putea digera laptele nefiert (ci numai sugarii) sau că acesta, de îndată ce vine în contact cu aerul, nu ar mai fi nici pur, nici crud ! Chiar numai faptul că în ţările balcanice oamenii - a căror hrană de bază o constituie laptele crud - ajung la vârste mult mai înaintate decât este media de viaţă, face să cadă teoria lui Sommers. A respinge laptele pe motive etice este cu totul altceva. Dar de ce să-i conteşti calităţile ?

Este de dorit să ne unim glasurile întru susţinerea şi salvarea laptelui crud! Fără ajutorul acelora ai căror „ochi s-au deschis" şi fără

o propagandă serioasă împotriva acţiunilor aproape imperceptibile, dar sistematice, pentru denigrarea alimentaţiei cu lapte crud, în curând poporul nostru nu va mai putea cumpăra lapte proaspăt. Ceea ce s-a întâmplat în Florida este un semnal de alarmă. Acolo, unii ţărani au fost urmăriţi de autorităţi, deoarece au existat medici rău-voitori care i-au făcut pe nedrept răspunzători pentru diversele boli contractate de copiii ai căror părinţi cumpărau de la ei lapte proaspăt. Tot astfel de greutăţi vor avea de întâmpinat şi oamenii noştri peste câţiva ani, dacă nu se începe chiar de pe acum o contra acţiune.

ZAHĂRUL ALB, RAFINAT

La orice aliment neatins de mâna omenească, părţile lui componente alcătuiesc o structură perfect armonizată, fapt deosebit de important, îndeosebi în digestie, metabolizarea unui element fiind condiţionată întotdeauna de prezenţa unuia sau a mai multor altor elemente. Aşa este cazul, de exemplu la grâu. Tărâţele sunt indispensabile pentru transformarea amidonului ce se găseşte în interiorul grâului (făina albă). Tărâţele conţin, printre altele, complexul de vitamine B şi calciul, de nelipsit în metabolismul amidonului şi zahărului.

Dacă aceste substanţe nu există în alimente, organismul nostru este forţat să le dea din resursele proprii şi astfel individul începe să slăbească; apare o „scurgere" prin care echilibrul normal din „bugetul corpului" este dereglat. De aceea, legile raţiunii cer ca alimentele să fie utilizate neapărat nemodificate nici de căldură, nici de rafinare, nici de decojire, să fie lăsate aşa cum sunt ele, în întregul lor. Toate aceste deziderate sunt încălcate îndeosebi la prepararea zahărului rafinat. După rafinare, zahărul nu mai are decât un singur

element, carbonul. Cele 20-30 de elemente pe care le conţine trestia sau sfecla de zahăr au fost distruse. Corpul este nevoit să-şi procure toate aceste elemente din el, din rezervele lui proprii, şi astfel, de fapt, le pierde pentru că le consumă. De îndată ce zahărul ajunge în circuitul sangvin, începe să provoace neorânduială. Deoarece, fără să stea în intestin, trece repede în sânge, cantitatea dc zahăr creşte pentru o perioadă scurtă de timp, ceea ce generează un surplus de energie, astfel încât dispare oboseala. Ar fi minunat dacă ar rămâne aşa, dar în raport cu mărimea cantităţii de zahar, urmează îndată reacţia adversă, de recul: după fiecare metabolizare a zahărului, consumul din rezervele organismului generează o şi mai mare oboseală şi somnolenţă iar la o cantitate mare de zahăr, apare chiar ameţeala.

Natura însă nu lasă nesancţionată nici o biciuire artificială nepermisă. La un examen al glicemiei, imediat după ingerarea unei cantităţi mari de zahăr observăm că glandele pancreatice, fiind intens stimulate, secretă prea multă insulina, ceea ce duce la o reducere a zahărului din sânge sub nivelul mediu admis, de unde şi instalarea stării de mare oboseală.

Ce este de făcut ?

Puţină ciocolată sau o băutură dulce este mereu la îndemână, aşa încît o luăm de la început. Cu o ţigară sau o ceaşcă de cafea se ajunge în aceeaşi situaţie. Ficatul este stimulat şi trimite rezervele de zahăr (glicogen) în sânge. Organismul uman respectiv, fiecare sistem, aparat, ţesut în parte - suportă o vreme şi face faţă tuturor acestor „sâcâieli" mai mult sau mai puţin grave dar la un moment dat natura se răzbună crunt pentru tot ceea ce s-a făcut împotriva ei.

Consumul de zahăr în cantităţi mari dă senzaţia de saţietate dat fiind numărul mare de calorii pe care acesta le conţine. Dar enzimele, fermenţii, mineralele? Zahărul alb, rafinat, nu mai are nici

una din substanţele enumerate, deci nu aduce în organism nici măcar un singur „ajutor" pentru digestie, astfel încât face mai mult rău decât bine sănătăţii corpul este lipsit de unele din cele mai importante elemente, pe care acum este obligat să le sustragă din hrana necesară glandelor, nervilor sângelui, lată ce suferinţe şi ce afecţiuni sunt favorizate de consumul de zahăr; scăderea voinţei, a memoriei, impotenţa, afecţiunile dentare, artroza, nevrozele, nebunia şi chiar sinuciderea. În sfârşit, zahărul poate genera orice boală.

Personal susţin că zahărul este chiar mai nociv decât alcoolul în ceea ce priveşte sănătatea. Este de neconceput faptul că guvernanţii îi acordă un regim preferenţial şi îl tot ieftinesc în loc să-i ridice preţul. Primul pas ar trebui să urmărească lămurirea oamenilor asupra nocivităţii lui şi a daunelor ce le aduce sănătăţii. De ce nu scot un cuvânt medicii despre o atare realitate şi de ce spun atât de puţin dentiştii despre pericolul dulciurilor ? Există cercetări care afirmă că infarctul miocardic este rezultatul consumului îndelungat al zahărului (zahăr în orice forma artificială), pâinii albe (chiar şi intermediare) şi a cocăriilor, care prin digestie se transformă în zahăr. Chiar şi fructele fierte sunt nesănăatoase.

PÂINEA ALBĂ ŞI PÂINEA NEAGRĂ

Alimentaţia soldaţilor români consta din simple grăunţe de grâu. Fiecare soldat primea raţia sa de grăunţe, pe care o purta în buzunar. În timpul marşurilor nesfârşite, acestea erau mestecate încet şi temeinic. Dacă începea lupta, soldatul era în permanenţă aprovizionat cu acest fel de „hrană", iar iscusinţa şi rezistenţa armatelor române era considerată de neîntrecut. În afară de apă se pare că nu mai primea nimic demn de amintit, căci ar fi fost consemnat de scriitorii romani. Cuvântul „aprovizionat" avea o

semnificaţie foarte simplă, „res frumentaria - problema cerealelor".

Din scrierile acelor timpuri putem constata că boabele de grâu constituiau o hrană deplină, cu alte cuvinte se putea trăi numai cu ele. Din acest aliment minune azi se obţine făina albă şi se coace pâine. Se crede oare că astfel s-a îmbunătăţit darul desăvârşit al naturii ? Să vedem ce valoare mai are.

Toate substunţele nutritive din grăunţele de grâu se află în tărâţe şi în germeni. Interiorul din care se scoate făina de grâu conţine numai amidon. E adevărat că se obţine o cocă foarte bună, dar în ceea ce priveşte hrana, corpul este jefuit şi înşelat, sângele se acidifiază, organele se încarcă de reziduuri, mucoase şi sedimente. Nu este de mirare că agenţii patogeni se pot atât de uşor instala!

De cele mai multe ori faina albă este făcută „şi mai albă". Cu această ocazie se folosesc substanţe toxice, se adangă conservanţi care o fac şi mai otrăvitoare. Iar când aluatul se pune la copt, căldura distruge şi ultimele substanţe nutritive, produsul numindu-se „pâine albă", un aliment privilegiat pentru om, în contrast cu tărâţele şi germenii de cereale care, în majoritatea cazurilor, sunt folosite ca hrană pentru vite. Cine cumpără cu regularitate pâine albă şi prăjituri din fainâ albă, să adauge la preţul lor şi cheltuielile pentru dentist şi medic. Într-adevăr, o pâine scumpă şi o plăcere scumpă sunt, de fapt, o adevărată înşelăciune.

Pâinea albă este socotită chiar un aliment indicat în mod deosebit persoanelor bolnave şi mai în vârstă, chiar şi sub formă de pesmet, pentru că ar fi mai uşor de digerat. În azile şi spitale este de asemenea mult folosită pâinea semialbă, pâinea ţărănească şi alte aluaturi la fel de dăunătoare. Un morar mi-a spus că în pâinea intermediară ţărănească nu se găseşte nici urmă de tărâţe sau germeni. Ţăranii nu ştiu că mănâncă pâine fără nici o valoare alimentară şi că

ce este mai sănătos dau porcilor.

Se afirmă că nimic nu este mai presus de inteligenţa umană, şi totuşi iată că ei fac bolii, în adevăratul sens al cuvântului, casă şi hrană din propriul lor corp! Iar noi trebuie să luăm de bun faptul că lăcomia de câştig a profitorilor şi lipsa de informare a oamenilor din partea guvernanţilor favorizează o asemenea situaţie ? Acum câţiva ani, elveţienii au fost chemaţi să voteze pentru scumpirea pâinii negre şi ieftinirea celei albe. Ca urmare, pâinea integrală a fost scoasă din competiţie şi asta numai pentru că făina albă are o limită de valabilitate mai mare, iar cei interesaţi au făcut o publicitate îndrăcită în favoarea ei.

Este cunoscut faptul că cerealele sunt foarte bogate în vitamine, în special în vitamina B indispensabilă întreţinerii sistemului nervos. Pentru a produce acea mult solicitată (cu patru zerouri) fainã albă şi intermediară, este de datoria morarului să extragă din fainã toate tărâţele şi germenii cu vitamine cu tot. Unii brutari au ştiut că lipsa tărâţei şi a germenilor conduce la o depreciere a calităţii făinii şi au cerut morarilor să adauge vitamine artificiale şi unele minerale.

Aşa a apărut aşa-numita pâine „îmbogăţită".

Sună foarte atrăgător dar, din păcate, făina secătuită de tot conţinutul ei natural nu mai poate fi îmbunătăţită chiar dacă s-ar adăuga toate cele aproximativ 30 de săruri minerale răpite, pentru că toate substanţele „de îmbogăţire sunt sintetice si anorganice, lipsite de enzime şi viaţă, aşa că nu pot fi asimilate de organele noastre.

Faptele sunt confirmate de cercetările făcute în timpul celui de al II-lea război mondial, de americani, asupra marinarilor bolnavi de scorbut care nu au putut fi vindecaţi sau feriţi de această boală prin adaosuri de vitamine artificiale, ci numai prin alimente conţinând

vitaminele respective.

Pâinea neagră sau integrală este într-adevăr mai sănătoasă decât pâinea albă, dar nu poate fi socotită o hrană totală pentru că, prin coacere, se pierd enzimele; ea face parte din categoria mâncărurilor gătite. Suferinzii de reumatism şi artrite ar trebui să o evite cu totul, ca şi oameni corpolenţi. În antichitate, de pildă, iudeii fabricau singuri pâinea întegrală sănătoasă, întinzând aluatul şi încălzindu-l la soare.

De ce n-ar găsi şi brutarii noştri o idee similară de obţinere a pâinii ? Dar va trebui să se găsească o soluţie atunci când aceasta va fi solicitată de consumatori. Dacă ne gândim că se mănâncă în proporţie de 80% pâine albă, ne dăm seama că sarcina principală, imediată, a organelor noastre sanitare este să informeze populaţia asupra realităţii. După cum am mai amintit, pâinea albă este calea unui viitor infarct cardiac, a formării calculilor biliari, pentru că hidrocarbonatele excedentare se transformă în grăsimi şi prin aceasta în colesterol ce se depune pe pereţii arterelor.

Calculii biliari se formează din colesterol.

SAREA DE BUCĂTĂRIE

„Voi sunteţi sarea pământului": după cum sarea condimentează mâncărurile, aşa să fie şi creştinii, un condiment între oameni! Dacă în Biblie sarea este folosită ca în exemplul de mai sus, acest lucru nu are nici o legătură cu întrebarea dacă ea este sănătoasă sau nu.

Din exemplul biblic putem trage cel mult concluzia că mâncarea fără gust poate fi condimentată cu sare. În acel timp când s-a scris Biblia se cunoştea probabil numai sarea de mare. Între sarea de bucătărie şi sarea de mare există o mare deosebire:

Sarea marină se compune din aproximativ 100 elemente, sarea din bucătărie numai din două. Unul clin ele, clorul, e o otravă a

cărui concentraţie, în sarea de bucătărie, este aşa de mare, încât cu un pahar de soluţie concentrată de sare îţi poate lua viaţa. Cine nu a auzit că bolnavilor li se prescrie regim fără sare sau sărac în sare ? Dacă sarea e dăunătoare pentru bolnavi, tot aşa este şi pentru un om sănătos, deoarece medicina o interzice tocmai pentru că a provocat boala sau a contribuit la apariţia ei.

Sarea de bucătărie este anorganică, adică nu este de provenienţă vegetală sau animală. Nu conţine deci, enzime.

Plantele au fost destinate să ia substanţele anorganice din pământ şi să le transforme în substanţe organice. De aceea ele constituie halta intermediară pentru hrana noastră.

Tot aşa de puţin cât se poate alimenta omul sau animalul cu praf de piatră, de fier, sau de sticlă, tot atât de puţin suntem înzestraţi şi noi pentru a digera şi a asimila sarea de bucătărie. Dovada concretă este că o eliminăm *fără ca structura ei chimică să fie prea mult schimbată dacă, bineînţeles, nu s-a „fixat ilegal" în corp, constituind mai târziu cauza unei boli.*

După cum azotatul de calciu şi superfosfatul sunt otrăvuri pentru noi, pentru organismul nostru, tot aşa este şi sarea de bucătărie.

S-a constatat că omul asimila urme infime de substanţe anorganice, de exemplu dintr-o linguriţa de sare, o milionime de gram; *restul, deci aproape totul, murdăreşte sângele şi organele si astfel stimulează boala sau apariţia ei!* Infima capacitate de asimilare a sărurilor minerale de către organele noastre o datorăm proceselor biochimice, iar pentru asimilarea sării de bucătărie ar fi necesare milioane de astfel de reacţii.

Ce ocol pentru vindecare când, defapt, în alimentele crude ne stau la dispoziţie toate sărurile nutritive (fiziologice, chiar sub formă organică). Sarea de care omul are nevoie (el nu are nevoie de

sare de bucătărie) se găseşte suficientă în alimentele crude. Dovada ne-o prezintă maimuţa care, fără sare, trăieşte fără să facă toate bolile ce-l macină pe om. Iar dacă ar fi avut nevoie de sare, cu siguranţă că nu ar fi fost de cea din mine, pentru scoaterea căreia se sapă la 200 m adâncime, ci i-ar fi fost mult mai uşor s-o obţină din toate fructele pe care le mănâncă. Ştim că provoacă sete. Lichidul este necesar pentru a o dilua şi pentru a-i diminua toxicitatea (este un corp străin), ceea ce atrage după sine urmări grave, ţesuturile se uzează, la fel de pereţii arterelor. Vasele işi micşorează lumenul şi generează creşterea tensiunii. Soluţia de sare se fixeaza parţial în pereţii celulelor ce alcătuiesc ţesuturile. Greutatea corpului creşte şi pielea capătă o înfăţişare spongioasă, bolnavă. Amatorii de multă sare sunt chinuiţi adesea de sete şi foame. Din cele 15-20 grame sare care se ingerează obişnuit prin alimente, rinichii sănătioşi nu pot eilmina decât cinci-şase grame, de aceea cei ce mănâncă foarte sărat transpiră anormal şi suportă greu căldura.

Corpului îi este cu neputinţă să elimine în totalitate sarea. Restul se depune peste tot în organism împreuna cu o serie de alţi acizi, ceea ce prodce toate bolile posibile şi, îndeosebi ateroscleroza.

Sarea poate distruge vitaminele şi enzimele, motiv pentru care este cancerigenă.

Dr. Dahl, de la Institutul de cercetări Medicale din Brookhaven, a făcut o experienţă pe şobolani: 35 de femele şobolani au fost hrănite, timp de un an cu alimente bogate în sare. *Toate au făcut hipertesiune. Uimirea medicului a fost însă mai mare când, după terminarea experienţelor, la cele mai multe, tensiunea nu mai scădea. Rezultă că pentru vindecare se cere mai mult decât un regim fără sare; poate ajuta numai o alimentaţie de crudităţi, bogată în enzime sau, poate postul total.*

In America şi probabil şi în alte ţări, soldaţilor care transpiră mult, pe lângă o alimentaţie bogată în sare, li se dau şi tablete de sare. Prin aceasta se urmăreşte înlocuirea sării pierdute prin transpiraţie. Este o practică de o absurditate flagrantă care încalcă toate legile fireşti ale naturii şi constituie o adevărată crimă.

Se uită că organismul nu elmină niciodată prin transpiraţie sărurile organice necesare, ci numai reziduurile. Faptul că sarea este eliminată reprezintă o dovada că pentru corpul nostru, ea reprezintă o otravă ce trebuie dată afară din corp fiind nefolosibilă, să nu ne mire de ce un soldat, îndopat cu carne, pâine intermediară, şi sare, se prăbuşeşte din picioare, când nu te aştepţi. Faceţi, vă rog, comparaţia cu alimentaţia soldaţilor romani,

După cum relatează dr. Waerland în cartea sa, *Sarea dăuează sănătăţii,* după război, un soldat bolnav, aproape pe moarte, supraîncărcat de sare, a venit la un medic naturist care i-a prescris *o cură de post. Avea voie să bea numai apă. În a doua săptămână de post încă mai elimina cinci grame de sare prin urină. De unde venea ea, de vreme ce de mult timp nu mai primea sare ? Din acest exemplu vedem cum otrăvurile se fixează în organism şi provoacă tot felul de suferinţe. Uneori sărurile se cristalizează şi generează reumatism şi artrite.*

Folosirea sării în exces în alimentaţia multor oameni a generat o practică asemănatoare în alimentaţia animalelor: îndoparea viţeilor cu nutreţuri amestecate cu tot felul de săruri anorganice neasmilate, un fel de îngrăşăminte chimice. *Cu ajutorul apei se strânge ca urmare a îndopării cu sare a ţesuturilor, animalele cresc repede în greutate, ca să nu spunem că „se umflă" cu apă şi otrăvuri. La ceea ce în mod natural se ajungea într-un an, se realizează acum în trei luni. Este limpede că această carne se va*

„strânge" în cratiţă când o vom fierbe!

Mulţi oameni se îngraşă la fel, consumând alimente foarte sărate. Nici „nutreţul concentrat" nu-i lipseşte omului, fiind reprezentat de pâine şi aluaturi. Desigur că viţelul ar fi trebuit să se îmbolnăvească curând din cauza acestei alimentaţii şi să moară, dar nu a mai apucat pentru că a fost tăiat. Dar în ceea ce-l priveşte pe om, situaţia nu se prezintă aşa. Unii încearcă să slăbească mâncând multă carne, dar nu ştiu că prin aceasta „murdăresc" şi mai mult organismul şi contribuie direct la îmbolnăvire.

Se poate spune că sarea, dacă este folosită în măsura în care este cerută de arta culinară de azi, favorizează orice boală. Chiar şi vindecarea rănilor este întârziată. Problema sării poate fi soluţionată numai orientându-ne spre un regim de cruditäţi. Sarea este tot atât de străină pentru corpul nostru ca şi medicamentele chimice. Organismul uman este o parte integrantă a naturii. Cum nu se poate îmbina adevărul cu minciuna, tot aşa nici organele noastre nu se pot asocia cu substanţele otrăvitoare. Ele nu se împacă. Corpul nostru nu-şi are originea într-o fabrică chimică, nici într-un munte de sare, nici în oala de gătit. Numai natura îl poate vindeca şi hrăni cu adevărat. Cu greu poate fi găsit un preparat chimic farmaceutic care să nu aibă efecte secundare adverse, care depăşesc cu mult foloasele lui aparente. Acelaşi adevăr este valabil şi pentru sarea anorganică.

DE CE: „NU" BĂUTURILOR FIERBINŢI ?

Se crede că pentru a produce energie şi căldură mâncărurile şi băuturile trebuie să fie consumate fierbinţi. *Astăzi a ajuns firesc să se socotească anormalul drept folositor şi sănătos! Sau fierbinte, sau de la gheaţă! Numai să nu fie aşa cum le-a oferit natura.*

Mâncărurile fierbinţi şi în special băutura, slăbesc, daunează sau distrug mucoasele. În plus, asemenea fumatului şi băuturilor alcoolice, ele diminuează sensibilitatea naturală gustativă, aşa încât mâncărurile ce nu sunt puternic condimentite şi sărate par a fi fade la gust. Dispare şi plăcerea de a mânca fructe sau alte alimente crude valoroase, ba chiar se instaureaza un fel de repulsie faţă de ele pentru că nu mai au „nici un gust"!

Şi astfel fiecare lucru împotriva firii, fiecare anomalie, atrage după sine o alta - totul în dezavantajul sănătăţii noastre.

Băuturile fierbinţi excită nervii şi biciuie inima, oferindu-le numai pe moment căldură şi energie. Aportul de căldură este de-a dreptul neînsemnat. Crudităţile conferă dimpotrivă, o energie stabilă permanentă fără a dăuna cu nimic sistemului nervos.

Am fost o dată invitat la un ceai. Ne-a fost servit atât de fierbinte, încât nu am avut curajul nici măcar să-l gust. În schimb, vecinul meu a dat pe gât duşca, parc-ar fi fost apă rece. Mi-am zis că probabil, cerul gurii, esofagul şi stomacul acestui individ erau căptuşite cu un fel de talpă, încât suportă o asemenea opăreală. Oare mai devreme sau mai târziu nu se va răzbuna natura pentru o asemenea „brutalizare" a mucoaselor ?

E de la sine înţeles că şi regimul naturist permite „răcoritoare", în timpul verii sau ceva „călduţ", iarna. Felurile de mâncare ce nu trebuie îndelung mestecate să fie puţin încălzite chiar dacă este vară. Ele se pot consuma după preferinţe, cu puţine seminţe de floarea-soarelui, înmuiate în prealabil, deci cu ceva ce trebuie mestecat. Astfel este înlesnită îmbibarea lor cu salivă. Se poate întâmpla, de multe ori, mai ales când de-abia s-a început regimul de crudităţi, să ne abatem de la regulile naturiste, dar aceste excepţii nu trebuie să devină o obişnuinţă.

CANTITATEA DE ACIZI ÎN CORP

Reumatismul şi artrita sunt unele din cele mai frecvente boli ale vremurilor actuale. Au devenit o adevărată plagă pentru omenire. Produsele farmaceutice, chimice, sunt de puţin ajutor şi, în general, favorizează declanşarea altor boli. *Şi în acest caz vindecarea reală se obţine numai dacă a fost înlăturată cauza bolii, apoi natura va lucra în favoarea stabilizării definitive a stării de sănătate.*

Cauza reumatismului şi a artritei, ca şi al altor numeroase (majoritatea) boli, mai ales a acelor de rinichi şi de piele, constă în creşterea aciditătii sângelui. Sângele nostru este compus, în mod normal, din 20% acizi şi 80% substanţa alcaline sau baze.

Dacă mâncarea noastră este de aşa natură încât măreşte cantitatea de acizi din sânge, toate organele de excreţie, în special rinichii nu mai sunt în stare să facă faţă onorabil proceselor de eliminare a tot ceea ce este rău pentru organism. Instalarea unei hiperacidităţi constante sanguine generează numeroase boli.

Acidul uric reprezintă cea mai mare parte din surplusul de acizi; acestui surplus i se adaugă şi alte substanţe străine de constituţia normală a organismului, cum este sarea de bucătărie, diverse toxine, otrăvuri ş.a. Toate se depozitează „ilegal" în tot corpul, formează reziduuri, „dopuri" de mucozităţi, calcifiază ţesuturi, acoperă cu grăsimi pereţii arterelor sau alte organe, unii acizi se depun sub formă de cristale, în articulaţii şi muşchi. Întreaga activitate fiziologică normală a tuturor organelor este îngreunată.

Astfel că nu este de mirare că apar durerile articulare, că se instalează ateroscleroza, că rinichii nu mai funcţionează normal, că rănile nu se vindecă, că apar calculi biliari sau renali că se formează tumori, că oboseala şi durerile de cap devin nişte „oaspeţi nepoftiţi dar permanenţi".

Una din cele mai mari consecinţe ale hiperacidităţii este lipsa cal-

ciului, deoarece el trebuie folosit pentru neutralizarera surplusului de acizi şi este astfel sustras din oase, dinţi etc. Apar, ca urmare, boli de nervi, afecţiuni dentare, sciatică, suferinţe la nivelul coloanei vertebrale. Se produc cu uşurinţă fracturi ş.a.

La acestea se adaugă impregnarea generală a ţesuturilor cu reziduuri şi mucozităţi, care favorizează instalarea maladiilor infecţioase.

Ştim că hrana pe care o mâncăm ajunge în celulele corpului datorită arderilor produse în timpul metabolismului. Din întregul proces chimic rezultă acizi şi baze, a căror cantităţi trebuie să corespundă, pe cât posibil, procentajului normal existent în sine (amintit mai sus), astfel încât să nu apară dezechilibru în raportul acido-bazic din sânge.

Dintre toate alimentele, laptele este singurul aliment care, după metabolizarea lui, raportul „acid-bază" corespunde întocmai celui din sânge, deoarece laptele va fi pentru mai multă vreme unicul „fel de mâncare al sugarilor.

Din unele alimente rezultă, după metabolism, numai acizi, din altele numai baze, iar altele se transformă în ambele categorii de substanţe.

De aceea este foarte important să ştim, exact, ce rezultă din fiecare element, ca să ne putem ghida în stabilirea regimului.

Există cercetări pe baza cărora s-au întocmit tabele privind raportul acido-bazic din alimente. Cu ajutorul acestora şi a experienţei propri, le putem clasifica în felul următor:

Ca alimente *care dau 100% acizi* se socotesc: carnea, grăsimea animală, grăsimea vegetală (uleiuri şi margarine), pâinea albă, intermediară, cozonacul, rahatul, zahărul rafinat, sarea de bucătărie, multe *fructe acre*, revenitul (rubarba), toate dulciurile preparate din

zahar, ciocolată. Referitor la reacţia acidă a fructelor, nu toţi cercetătorii sunt de aceeaţi părere.

Cele care se transformă *100% în baze* sunt toate soiurile de zarzavaturi, toate verdeţurile, ceapa, cartofii, *castanele comestibile, tărăţele de grâu, germenii de grâu;* excepţie fac păstăile de leguminoase.

Toate celelalte alimente oscilează între cele două tipuri de componente, iar laptele, deoarece corespunde procentajului existent în sânge, este socotit neutru. Tot aproape neutre sunt socotite unele fructe ca bananele foarte bine coapte, pepenii, roşiile, merele foarte coapte, nu cele acre. Pentru reumatici trebuie foarte multe precauţie în alegerea mâncărurilor.

Cerealele dau 60% baze, dar, prin fierbere, valorile bazice scad simţitor.

Nu trebuie să fim însă sclavii tabelelor. Hipocrate habar n-avea de conţinutul în calorii sau raportul acido-bazic din alimente, chiar dacă ştia să trateze foarte bine un diabetic. Dacă, în mod excepţional, ni se oferă mâncăruri din prima grupă (acide), putem să mâncăm, dar moderat, pentru că organele noastre nu pot face faţă surplusului de acizi, astfel încât să-i neutralizeze sau să-i elimine. Bolnavii însă care ar vrea să se însănătoşească, ar face bine să nu se atingă de aceste alimente.

Mare atenţie la tabele care socotesc toate fructele bazice. Pe când locuiam în sudul Floridei, aveam în jurul casei grădina cu tot felul de fructe tropicale: *pe baza unor astfel de tabele am început să consum şi fructe acre, mai ales grapefruit. Dinţii au început să-mi cadă şi am făcut şi un reumatism la umăr. Nu reuşeam să înţeleg ce se întîmplă şi nu conteneam întrebându-mă cum se poate întâmpla aşa ceva când ai o alimentaţie de crudităţi 100%. După ce am*

revenit în Elveţia, unde cresc asemenea fructe, şi n-am mai mâncat aproape deloc, durerile reumatice mi-au dispărut foarte curând. Dinţii nu mi i-am mai putut salva. De abia acum mi-am dat seama cât de înşelătoare erau acele tabele.

Pe bolnavii de reumatism, de sciatică, de artroze, cu afecţiuni osoase, dentare, articulare, îi sfătuiesc să menţină pe cât posibil alimentaţia bazică amintită mai sus. Se adaugă cel mult lapte prins, deoarece conţine mult calciu. Apa de zarzavat şi de tărâţele (vezi reţetele) sunt în mod deosebit recomandate. Pe cine îl va interesa cu adevărat însănătoşirea, va renunţa la tot ceea ce este fiert.

Din păcate, se constată că mai toţi oamenii sunt tributari hiperacidităţii. Deoarece procentajul din sânge nu are voie să se schimbe, surplusul de acid care nu poate fi eliminat se depozitează în corp. Astfel, se apreciază ca 95% din populaţie suferă de acest rău care provoacă toate bolile. Cea mai bună dovadă o reprezintă cei 98% de indivizi cu afecţiuni dentare, şi asta pentru ca hiperaciditatea înseamnă mai ales lipsă de baze, iar dintre ele mai ales cele pe bază de calciu. Există, într-adevăr, posibilitatea de a fi feriţi de carii dentare daca alimentaţia este corectă, adica bazică. Ce este valabil pentru cariile dentare, este valabil pentru toate celelalte boli enumerate.

Majorităţii oamenilor li se pare că este imposibil să-şi schimbe felul de alimentaţie, fiind vorba numai de cruditătţi. Se pare că mai curând ar accepta durerile de dinţi, injecţiile şi suferinţele. Cel mult, când bolnavul se apropie de moarte şi durerile devin insuportabile, când nici un medic şi nici un medicament nu-l mai poate ajuta, îl ajunge disperarea, şi binevoieşte să ia aminte la acest regim alimentar.

Mulţi s-ar putea însă salva, şi-ar putea veni singuri în ajutor în

acest fel. Mie personal mi-ar părea foarte primejdios să trăiesc cu alimentaţia obişnuită şi cu tot felul de injecţii şi medicamente.

„Dacă medicul ar prescrie o schimbare de regim, ar fi altceva, dar şi medicul acesta mănâncă la fel ca noi, se îmbolnăveşte din când în când şi moare în cele din urmă de infarct miocardic sau de o alta boală. Prin urmare să fii bolnav este o situaţie cât se poate de normală într-o viaţă de om. Literatura despre cruditäţi nu mă interesează deloc", Cam aşa a vorbit şi tatăl meu atunci când era bolnav. Dar când a văzut moartea cu ochii, şi-a schimbat gândurile. Vrei sa ajungi şi tu în această stare, stimate cititor ? Nu s-ar putea să fie prea târziu când, în sfârşit, „vei crede"? Din fericire mai există şi medici demni de jurământul lui Hipocrate, care cerceteaza boala cu deamănuntul.

Să ne întoarcem la discuţia noastra asupra acizilor. Ei sustrag corpului nostru calciul şi alte minerale buzice, pentru că nu numai astfel pot fi neutralizaţi: există diverse preparate din substanţe minerale neutre, sau există preparate pe bază de fier sau calciu. Pe de altă parte, toate aceste substanţe le găsim în legumele şi verdeţurile crude, în grâu, în merele şi bananele foarte bine coapte. Toate bolile de stomac şi intestine au, în tratamentul lor clasic, tot felul de medicamente pe bază de pulberi alcaline. Menţionăm că şi sucul de legume şi ceapa ajută la neutralizarea acizilor. Cu ajutorul unor astfel de măsuri de precauţie minimă pot fi evitate durerile de dinţi, fracturile şi tot felul de distrofii. Pentru a preîntâmpina formarea surplusului de acizi şi menţinerea unui procent de 80% baze nu sunt suficiente doar astfel de măsuri. Pentru a menţine dinţii sănătoşi este recomandabil ca, după ce mâncăm fructe uscate sau dulciuri, care strică dinţii în general, după mese să se mestece un praf de baze, pentru a împiedica fermentaţiile acide dintre dinţi. Şi gingiile sunt

bine curăţate şi întreţinute cu aceste pulberi. Se poate scăpa de apariţia cariilor şi dacă se mănâncă zilnic doar un măr foarte bine. copt, dulce, nu acrişor, pe când îl mestecăm bine de tot în gură. Iaurtul şi roşiile sunt cam acide. Ar fi mai bine să vă opriţi la rădăcinoase, cum sunt sfecla roşie şi morcovul. Din ele se vor pregăti mâncăruri foarte gustoase.

APROVIZIONAREA CU CRUDITĂŢI

Există părerea că o alimentaţie cu crudităţi ar consta numai din fructe şi salate şi nu ar fi recomandată din cauza stropirilor dese cu tot felul de substanţe toxice. Alimentaţia cu crudităţi este aşa de variată şi are atâtea posibilităţi de preparare, încât şi orăşeanul poate beneficia de ea. Pe lângă zarzavaturi şi fructe, există nenumărate preparate din cereale care constituie mâncarea principală, apoi *seminţele uleioase, nuci, năut, brânză de vacă din lapte nefiert.* Referitor la procurarea zarzavaturilor indicate vom reveni.

Cine nu este fericitul posesor al unei grădini dar care vrea să se aprovizioneze singur cu salată în timpul iernii, să folosească metoda preparării germenilor de seminţe. Se pun seminţele sau sâmburii, cu putere mare de germinare în apă, să se umfle şi se aşează pe o farfurie mare, întinsă, unele lângă altele sau dacă nu se poate astfel, unele peste altele. Ca să nu se evapore apa repede se pune deasupra o farfurie de acelaşi format. Pentru o cantitate mai mare, se aşează mai multe astfel de perechi de farfurii, unele peste altele deoarece seminţele nu trebuie să plutească, surplusul de apă se lasă să se scurgă printre farfuri. Dacă seminţele dezvoltă (este şi în funcţie de temperatură) în două-trei zile, embrioni de pâna la trei cm, se descoperă farfuriile şi se lasă puţin la geam pentru ca să înverzească puţin şi plăntuţele să se îmbogăească în vitamine.

Unii embrioni (cei de grâu) trebuie lăsaţi mai mult să crească şi de la ei folosesc numai tijele. Alţii pot fi recoltaţi de îndată ce ating lungimea de un cm şi se valorifica împreună cu seminţele. *De obicei se toacă şi se prepara împreună cu alte salate sau fructe. Pot fi pregătite şi cu mixerul.*

Şi mai simplu este metoda următoare: se împrăştie seminţele pe o pânză groasă, umedă, întinsă pe o planşetă tare. Trebuie ţinută umedă tot timpul şi apoi să fie acoperită planşeta.

În China şi Japonia metoda este cunoscută de mult timp. Chinezii plantează, special în acest scop, fasole verde care încolţeşte deja după câteva ore. Se poate procură şi la noi, dar e greşit numită soia. Pentru încolţire se pretează cel mai bine năsturelul de grădină, lucerna, muştarul, soia, mazărea şi cerealele.

Cine îşi poate face timp, poate planta salată şi mirodenii în lădiţe ce trebuie aşezate în „grădina de iarnă" - într-o încăpere încălzită sau la fereastră, într-o cameră expusă la lumină. Lădiţele se acoperă la exterior cu folie de plastic şi se umplu cu cernoziom (pământ negru). În timp ce zarzavaturile sunt rezistente, la salată trebuie să fie mereu refăcute răsadurile şi trecute în alte lădiţe. Se poate semăna grâu. Când firele ajung la cinci-şapte cm lungime, pot fi recoltate. Se taie câte puţin din ele şi se folosesc fie tocate mărunt, ca salată, fie ca adaosuri, amestecate cu mixerul. Nefărâmiţate sunt prea tari.

Aprovizionarea cu fructe nestropite cu erbicide, insecticide, pesticide nu este o problemă. În prezent livezile mai mici în general, nu se prea stropesc. Pentru a fi siguri că este vorba de fructe „curate" ele se cumpără de la ţărani care le cultivă după metoda biologică.

PREPARAREA REGIMULUI DE CRUDITĂŢI

Proteinele

S-a constatat că naturiştii au nevoie de mult mai puţine proteine decât cei ce mănâncă combinat, deoarece 2/3 din proteine devin, prin fierbere, nedigerabile sau sunt distruse coagulându-se. Carnea, de exemplu, conţine 25% proteine dar, după fierbere, doar 9% mai sunt utilizabile.

Ovăzul crud, cu 15% proteine, ne oferă deci mai multe proteine decât carnea fiartă. În afară de proteine, carnea fiartă nu are altă valoare nutritivă, pe când ovăzul şi sâmburii (miejii) uleioşi (alune, nuci, seminţe de floarea-soarelui: 25% proteine) sunt alimente complete cu ajutorul cărora, alături de fructe şi salate, ne putem alimenta pe durată lungă, complet şi sănătos.

Dintre toate soiurile de cereale, ovăzul, cu 15% proteine, este cel mai bogat. Alţi furnizori de proteine mai bogaţi decât carnea fiartă sunt: soia, năutul, arahidele crude, seminţele uleioase, nucile, ouăle crude, embrionii de cereale, laptele crud, laptele acru şi brânza de vaci (nefiartă); celelalte feluri de brânzeturi se încălzesc la preparare.

Deoarece soia crudă nu are gust plăcut, el poate fi modificat fie prin metoda germinării, fie prin combinarea ei cu alte ingrediente, în salate sau alte feluri de preparate prelucrate cu mixerul.

Fasolea verde, necoaptă, nu poate fi consumată ca atare, este otrăvitoare.

Seminţele să fie crude

Indiferent despre ce fel de seminţe este vorba, valoarea lor poate fi testată prin puterea de germinare. Cine cumpără grâu de la

ţărani să se intereseze dacă nu a fost recoltat cu combină, pentru că în acest caz a fost uscat, de cele mai mult ori, cu aer cald.

Tot atât de multe dificultăţi vom întâmpina şi la cumpărarea ovăzului crud.

Din aşa-numitul mei auriu se îndepărtează industrial gustul amărui. Deşi această lucrare se face la o temperatură destul de scăzută, nu mai poate fi socotit crud. În comerţ se găseşte numai mei decorticat. Prin decorticare, la fel ca la ovăz, embrionul poate fi sfărâmat sau eliminat. Dacă nu se poate obţine mei auriu nedecorticat, este de preferat cel care se foloseşte la hrana papagalilor şi a unor animale cu blană. Învelişul este aşa de moale, încât după fărâmiţarea lui într-un mixer sau cu o râşniţă de cafea, nu mai rămâne nici urma din el. Pe lângă siliciu, meiul conţine mult magneziu si potasiu. *Acestea sunt elemente bazice foarte importante. Ar fi de dorit ca măcar o dată pe zi să mâncaţi două-trei linguri de mei* (vezi reţeta „Fulgi de mei").

În ceea ce priveşte orezul, să se cumpere numai orez ce poate încă să încolţească, deoarece cel glasat este destul de devitalizat; dovada certă este că, în Orient, unde se consumă numai acest sortiment, a produs boala beri-beri (avitaminoză B). De aceea este de preferat să mâncaţi orez obişnuit.

Seminţele de foarea-soarelui şi de susan sunt unele din alimentele preferate ale naturiştilor. Seminţele de dovleac neprăjite sunt grozave la „ronţăit" şi foarte sănătoase.

Fulgii şi germenii (nu embrionii!)

Din păcate nu se pot fabrica fulgi cruzi de cereale. Chiar şi fulgii de ovăz şi de mei sunt ţinuţi în abur în momentul fabricării. Pentru comparaţie, se poate remarca ce deosebire este între gustul

fulgilor de fabrică şi al aceloraşi grăunţe pisate în casă. Germenii de grâu, cruzi, proaspeţi, reprezintă alimentul cel MAI BOGAT ÎN ENZIME, cel mai valoros şi mai ieftin. Au valoare nutritivă mai mare chiar decât nucile şi seminţele uleioase. Din păcate germenii de grâu şi de orez destinaţi comerţului sunt distruşi de căldură, aşa

Făina de grâu integrală, crudă

După cercetările mele, făina de grâu integrală de Graham este crudă şi naturală.

Uleiul cu valoare nutritivă integrală

Uleiul trebuie să fie obţinut prin presare la rece şi lăsat aşa, în starea lui naturală, fără să mai fie supus nici unui alt proces industrial. Este vorba de uleiul de floarea-soarelui, de măsline şi de in deoarece, din cunoştinţele mele, alte sorturi de ulei nu pot fi preparate la rece.

Grăsimile vegetale şi margarinele sunt încălzite la temperaturi mari. Găsiţi şi margarine modificate, care sunt sănătoase.

Lămâile şi oţetul natural

Folosite în măsură mică sunt, ca şi mierea, o doctorie; utilizate cu regularitate şi în cantităţi mari conduc hiperaciditate.

Praf de verdeţuri - completare la salate şi ca înlocuitor de condimente

Praful de verdeţuri este recomandat pentru iarnă, şi e bine să se prepare din pătrunjel uscat şi năsturel de grădină. Se mai pot adauga şi alte verdeţuri ca: urzici, păpădie şi plante medicinale. Atunci

când s-au uscat complet şi tulpinile şi frunzele şi sunt aspre la pipăit se pot pulveriza.

Mirodenii şi plante medicinale

Noi facem deosebire între mirodeniile proaspete şi cele uscate. Dacă este posibil, vom consuma mereu din cele proaspete. Am cunoscut o doamnă din America a cărei mândrie era o grădiniţă cu plante-mirodenii. A aranjat-o frumos nelipsind din ea nici câteva soiuri de plante medicinale. Pe fiecare din aceste plante - aş spune „iubirile" ei - le cunoştea şi după denumirea ştiinţifică. Nu este oare un stimulent pentru cititorii noştri să-şi realizeze şi ei o astfel de grădiniţă? Cine a fost curios să ştie care sunt proprietăţile medicinale ale acestor plante va acorda cu plăcere o parte din timpul liber realizării unei atari grădiniţe. *Cele mai multe sunt rezistente la frig şi nu cer multă muncă. Pentru uşurinţa cultivării, cele rezistente vor fi plantate separat de celelalte. O gădiniţă de plante pentru mirodenii în miniatură se poate realiza şi în lădiţe.*

Seminţele de plante medicinale şi mirodenii se găsesc în magazinele de seminţe. Unii grădinari dispun chiar şi de răsaduri. Există cărţi de plante medicinale şi mirodenii care pot fi de folos începătorilor.

În continuare, dăm o lista a celor mai folositoare plante-mirodenii:

Ţelina - sunt două feluri de ţelină, de la ambele se pot usca frunzele pentru iarnă. Au un gust foarte bun şi sunt foarte sănătoase.

Pătrunjelul - este una din mirodeniile cele mai bune şi mai sănătoase. Să se folosească mai mult fărâmiţat cu mixerul şi să nu lipsească din salate. Să se usuce mult pentru iarnă.

Arpagicul (verde) - este sănătos şi pentru rinichi şi pentru

glande.

Hazmaţuchi - seamănă cu pătrunjelul, diluează sângele, curaţindu-l de reziduuri, ca şi usturoiul, şi nu trebuie trecut cu vederea.

Peperoni - cunoscut şi sub denuinirea de piper verde, are nişte fructe mari, goale pe dinăuntru, aromate.

Mărarul - împiedică balonările şi stimulează digestia. Se folosesc frunzuliţele subţiri care se pot usca. Proaspăt, este foarte bogat în vitamina C.

Anasonul - are proprietăţile asemănătoare cu cele ale mărarului. Se foloseşte cu succes în salata de ridichi. Seminţele se folosesc la ceai contra bolnavilor şi contra tusei.

Năsturelul - din care se seamănă la fiecare a treia săptămână o altă brazdă, pentru a avea permanent frunze fragede. Se foloseste atât ca adaos la orice fel de mâncare, cât şi ca salată. Se poate usca şi pentru iarnă. *Curăţă sângele.*

Maghiranul şi cimbrul - se potrivesc la orice fel de salate. Sunt foarte aromate, curăţă foarte bine sângele şi stimulează activitatea glandelor. Sub forma de praf este indispensabil.

Chimenul - are însuşiri asemănătoare cu ale anasonului, la fel şi ceaiul pregătit din el. În salate este mai bine să fie utilizat ca pulbere.

Busuiocul - are o mare putere de condimentare. Este uşor stimulalor al nervilor.

Tarhonul - uscat, nu trebuie să lipsească din nici-o bucătărie, este foarte sănătos.

Rosmarinul - să fie folosit cu economie. Are proprietăţi asemanătoare cu usturoiul si este foarte sănătos, chiar şi în ceai. Ca multe altele, se poate găsi şi sub formă de pulbere.

Salvia - este o plantă medicinală cu efecte terapeutice multiple şi se folosesc mai mult ca ceai, dar în cantităţi mici poate fi adăugată şi în preparatele noastre.

Menta - se foloseşte mai mult ca ceai, dar lăstarii tineri se pot folosi şi drept condiment.

Limba mielului - este mai puţin cunoscută ca mirodenie dar, pentru că este foarte bună pentru tratarea bolilor de vezică, de rinichi, împotriva rctenţiei urinare, a bronşitelor, frunzele sau florile proaspăt culese se pot utiliza în preparatele făcute cu mixerul sau în salate. Se înmulţeşte singur prin căderea seminţelor.

Muştarul - atât frunzele cât şi seminţele sunt, în aceeaşi măsură, un medicament şi un condiment excelent. Seminţele se folosesc sub formă de praf. Consumarea în fiecare zi a unei linguriţe de muştar ajută digestiei.

Pelinul - este ceaiul amar pentru stimularea activităţi vezicii biliare, a stomacului şi a intestinelor, dar se foloseşte şi în amestecuri de ceaiuri. Ca adaos la regimul de crudităţi se întrebuinţează doar în cantităţi mici, de preferat în amestecurile de mixer.

Roiniţa - se utilizează, de obicei sub forma de ceai pentru nervi, rinichi şi glande. Nu trebuie însă să lipsească din nici un preparat de mixer.

Ridichea - se foloseşte ca salată sau ca adaos la salată. Are o mare putere de fluidificare a mucozităţilor căilor respiratorii, se recomandă pentru topirea calculilor biliari, împotriva reumatismului şi a bolilor de ficat. Se seamănă la fiecare trei săptămâni câteva seminţe, ca să avem mereu la dispoziţie plante tinere.

Hreanul - are aceleaşi însuşiri ca şi ridichile, dar efectul lui este ceva mai puternic.

Cele mai multe mirodenii se pot usca pentru iarnă. Se

mărunţesc cu un tocător de lemn, deasupra unei site.

În afară de aceste mirodenii obţinute din plante autohtone, care se pot şi cumpăra, se mai găsesc în comerţ şi altele, exotice, dintre care recomandăm:

Praf de Curry - un amestec de plante originare din India, destul de intens aromat.

Paprica - pentru salate şi sosuri de salate.

Coriandru - se foloseşte mai ales pentru prăjituri şi cruditătţi şi pentru preparate din fructe.

Vanilia - se foseşte mai ales pentru preparate dulci.

Dacă, pe lângă acestea, mai sădiţi şi un număr de plante medicinale ce cresc sub forma de arbori, arbuşti sau tufe, atunci puteţi avea o grădină adevărată. Dar nu este neapărat necesar. Există, de asemenea, multe alte plante care, conform determinatoarelor botanice farmaceutice, sunt recunoscute drept plante medicale. Spre marea mea mirare, am descoperit că se găsesc, în grădinile noastre ţărăneşti, vreo 20 de astfel de plante. *Cine ar fi crezut că scânteiuţa, spanacul sălbatic ,urzica şi multe altele, toate buruieni aproape că nedezrădăcinat, sunt plante vindecătoare, că frunzele multor tufe cu boabe au mare putere de vindecare?* Toate se pot orândui frumos în grădina de plante, potrivit scopului urmărit. Dacă într-un colţ plantăm câţiva nuci, vom avea frunze de nuc. În alt loc se plantează un mesteacăn, un tei şi câteva tufe. Prin acumulare şi schimb de plante, grădina se lărgeşte de la an la an. *Bolnavii vor prefera acele plante care sunt recomandate pentru suferinţa lor.*

În casa noastră se serveşte, întotdeauna, la prânz, un preparat de mixer. Înainte de masă cineva culege din grădină într-un coşuleţ, tot felul de frunzuliţe şi flori care, împreună cu alte rădăcinoase, frunze de salată şi zarzavaturi, oferă masă întăritoare şi aromată.

De abia acum înţeleg ce gândea Hipocrate când spunea: „Plantele noastre medicinale să constituie alimentele noastre". În acest preparat sunt cuprinse, probabil, cele mai multe săruri mimerale, care ne dau puterea de vindecare, vitaminele, enzimele. Cum să nu fii sănătos cu o astfel de alimentaţie ? Ce bolnav să nu se vindece ? Pot să spun că este o mâncare cu gust deosebit de plăcut şi variat fiind, totodată, şi cea mai ieftină şi cea mai sănătoasă.

Din păcate, numai puţin oameni au posibilitatea să-şi facă o grădină de verdeţuri. Să fie ei atunci păgubiţi din punct de vedere al sănătăţii? în nici un caz, pentru că toate aceste plante medicinale şi mirodenii se pot procura din comerţ, sub formă de pulberi. Dacă ne gândim cât de mult sunt cheltuielile pe care le facem cu mâncărurile şi preparatele de carne, putem sacrifica bănuţi pentru o astfel de alimentaţie. Mai ales că este vorba de investirea unui capital pentru sănătate.

Sarea în calitate de condiment

Pentru naturişti, sarea intră prea puţin în discuţie. Recomandăm sarea de mare şi sarea de plante. Cei grav bolnavi, reumaticii, bolnavii de rinichi trebuie să o evite chiar şi pe aceasta, pe cât este posibil, deoarece conţine mai mult de jumătate sare de bucătărie.

Drojdia alimentară

Deoarece drojdia de bere nu este crudă, naturistul o foloseşte numai ca şi condiment. Oricum, poate fi recunoscută drept cel mai bogat izvor de vitamina B.

Nu trebuie folosită mai mult de o lingură pe zi, de persoană.

Zahar, miere, smochine

Zahărul alb nu trebuie să se găsească în casă, nici chiar pentru musafiri. Dar poate fi folosit zahărul cafeniu, nerafinat, din trestie de zahăr, mierea, sucul concentrat de pere şi de mere, agar-agarul şi altele asemănătoare. Zaharina este mai dăunatoare decât zahărul alb rafinat.

Prin zahăr, în reţetele noastre, se înţelege numai unul din cele admise.

Zahărul sub orice formă, ca şi mult apreciata miere, provoacă acizi. Mierea conţine relativ puţin din substanţele bazice care sunt foarte necesare pentru metabolizarea zahărului. De aceea trebuie să fie folosită cu economie, cel mult o linguriţă o dată pe zi. Diluată în mâncăruri şi băuturi este mai puţin dăunătoare pentru dinţi. Ca medicament, în cantităţi mici este sănătoasă.

Marmelada preparată cu zahăr rafinat este interzisă. Voi folosi reţetele noastre de marmeladă.

Smochinele, curmalele, etc. măresc şi ele aciditatea, dar cantitatea de substanţe minerale pe care o conţin este atât de ridicată, încât sunt recomandate. Cu greu mai putem găsi alt aliment, poate cu excepţia laptelui care să aibă mai mult calciu decât smochinele. După consumarea fructelor dulci uscate, să se cureţe bine dinţii.

Saliva omului corect hrănit este atât de bazică încât, practic, înlocuieşte periuţa. Prin amestecarea de pulbere din substanţe minerale bazice în alimente, sănătatea dinţilor poate fi asigurată.

La zahărul cafeniu se mai poate adăuga o linguriţă de lactoză, deoarece ajută digestia şi acţionează în intestin împotriva putrefacţiei.

Lapte, brânză proaspătă

Laptele crud, proaspăt, este o „delicatesă". Din el se prepară şi brânza proaspătă. În acest scop, laptele trebuie să se lase la prins la temperatura de 25C, timp de 24 de ore. La câteva ore după ce s-a prins, începe să se decanteze. Substanţa grasă face brânza, zerul care se separă este acru. Pentru a le despărţi se toarnă totul într-un tifon şi se lasă câteva ore să se scurgă. Brânza este gata. Aproape tot acidul care a rămas în zer este suficient pentru a se prinde alt lapte. Deoarece acest zer este destul de acru, nu trebuie să se consume înainte de a i se adăuga o substanţă minerală pentru neutralizare.

Amestecuri de urluială (crupe) uscată sau înmuiată

Urluiala din grâu există dintotdeauna în întreprinderile de morărit şi se pretează foarte bine să fie înmuiată. Dacă se urmăreşte obţinerea unui amestec de fulgi naturali, făcuţi în casă, din tot felul de cereale, la ea se adaugă urluială de seminţe de in, mei, orez şi orice fel de seminţe oleaginoase, toate trebuind să fie foarte bine fărâmiţate cu mixerul sau cu o râşniţă de cafea. Crupele uscate să fie foarte fine, deoarece nu se înmoaie. Pentru obţinerea lor se folosesc mai ales seminţe de in, hriţcă, ovăz, susan. Amestecul respectiv trebuie să existe permanent în casa noastră pentru a-l putea prepara pe loc, rapid, ori de cîte ori avem nevoie.

Adaosuri: ulei, lapte, drojdie de bere, mirodenii, puţină ceapă şi sare de mare. Unora le plac şi stafidele în amestec. Dacă, în afară de stafide şi ceapă tocată, cineva vrea să aibă ceva mai tare de mestecat, poate adăuga câteva seminţe de floarea-soarelui sau de pin coconar. Dacă vrem ca preparatul să fie dulce, se poate folosi o linguriţă cu miere, lactoză, foarte puţină drojdie de bere şi câteva cubuleţe de mere.

Crupele înmuiate sunt preparate din seminţe măcinate mai

mare, cu adaos de nuci, hrişcă şi seminţe de floarea-soarelui.

Peste amestec se adaugă atâta apă cât să cuprindă totul fără să fie terci. Cei fără dinţi vor trebui să dea prin maşină şi seminţele uleioase. La acesta se mai adaugă şi germenii de grâu şi tărâţele.

Pâinea

Deoarece naturiştii folosesc cerealele mai ales sub formă de amestec de uruială, pâinea joacă pentru ei un rol puţin însemnat. Pentru sandvişuri sau pentru gustarea de la orele 10.00 este ideală pâinea coaptă la soare. Orice pâine industrială este total devitalizată şi cu un mare conţinut de acizi. Enzimele, proteinele şi amidonul sunt distruse complet.

Ceapa şi usturoiul

Este foarte bine să consumam zilnic o jumătate de ceapă şi doi-trei căţei de usturoi. Dacă la început aveţi senzaţia de balonare şi râgâiţi des (s-au format gaze în stomac şi trebuie restrâns consumul de proteine - în locul lor se bea pahar cu apă). Balonările şi gazele indică faptul, în general, că se maănâncă prea mult. Atunci când există tulburări de digestie este preferabil să se mănânce mai puţin şi mai des. Ceapa este foarte săţioasă, aşa că mesele de crudităţi ce conţin o proporţie mare de ceapă nu trebuie să fie prea dese. Aceleaşi recomandări sunt valabile şi pentru usturoi. Boabele de ienupăr, salată verde, laptele crud atenuează într-o oarecare măsură mirosul neplăcut al gurii. Eu folosesc usturoi sub forma unor cap-sule nemirositoare. O cantitate mai mare de usturoi ne ajută să dormim bine şi profund; curăţă şi regenerează sângele, are efecte terapeutice multiple, şi împreună cu ceapa, reprezintă unul din cele mai sănătoase alimente. O cunoştintă, în vârstă de 100 de ani, care

a mâncat toată viaţa şi alimente fierte şi crudităţi, dar întotdeuna în cantitţi mici a fost întrebat asupra tainei vârstei sale înaintate. El a răspuns: usturoiul.

Faptul că usturoiul apără de infecţii vi-l poate confirma şi următoarea întâmplare pe care am trait-o chiar eu: în timpul unei ierni năpraznice, a bântuit, în cele mai multe regiuni ale ţării o molimă ce a făcut ravagii printre vite, iar mie mi s-a întâmplat ceva ce nu am putut uita. Eram încă elev de şcoală. Instinctiv am dat fuga la farmacie, iar droghistul m-a trimis la zarzavagiu şi am cumpărat tot usturoiul ce-l avea de vânzare - să fi fost un coş plin. În fiecare zi puneam din el în nutreţ. Molima a ajuns şi în satul nostru. La toţi vecinii din stânga şi din dreapta casei noastre, febra aftoasă omora vitele pe capete, numai vacile noastre nu s-au îmbolnăvit, singurele din tot satul. Pentru cititorii noştri dăm un motto:

„Mănâncă puţin şi nu uita usturoiul." Din păcate, se întâmplă ca oamenii să nu-l prea mănânce din cauza mirosului. Pentru a scăpa de el, usturoiul se pisează şi se înmoaie în ulei (este valabil şi pentru ceapă).

Ce adaosuri nu se potrivesc ?

După decenii de alimentaţie necorespunzătoare, este clar că unele organisme reacţionează prompt, uneori chiar violent, la schimbarea de regim deoarece atât ficatul cât şi glandele sunt slăbite. Anumite fructe, de pildă, dacă sunt consumate împreună cu zarzavaturi crude, pot provoca fermentări. Se întâmplă mai ales dacă este vorba de fructe dulci cum sunt strugurii, cireşele, perele, caisele, piersicile, prunele, smochinele, curmalele şi portocalele, în timp ce merele, bananele, lâmâile, ananasul şi toate fructele de pădure sunt bine suportate împreună cu zarzavaturile. Apariţia fermenţilor se poate evita dacă mâncarea este mestecată bine, încet,

temeinic, şi dacă nu se mănâncă mult deodată. După cum am mai amintit, se recomandă mese mici şi dese. Este uimitor cât de rapid revine la normal aciditatea sucului gastric după acest fel de alimentaţie şi cum sunt stimulate glandele digestive. Există persoane foarte sensibile în ceea ce priveşte toleranţa faţă de alimente care vor trebui mănânce fructele sau zarzavaturile separat. Dar să nu exagerăm, căci nu există o regulă universală valabilă nici în această privinţă. Salatele de pildă, se pot folosi singure ca aperitiv dar şi ele trebuie mestecate foarte bine.

Mixerul şi aparatul de făcut sucuri

Mixerul este indispensabil pentru masa naturistului.

Este maşina de gătit a naturistului. O cură de suc de varză acră poate vindeca ulcerul în zece zile. Dar şi naturiştilor sănătoşi le place sucul de zarzavaturi.

Naturistul şi laptele

Pentru lămurire, încă un cuvânt despre proteina animală. Renunţăm cu totul la alimentaţia cu carne, pentru că provoacă aciditate. Dar nu la lapte deşi este de origine animală, deoarece proteinele pe care le conţine sunt substanţe cu cea mai completă structură; el trebuie băut nefiert sau nepasteurizat. Totodată, laptele are o mai mare cantitate de substanţe bazice, încât curăţă corpul de acizi dăunători şi, asemenea zarzavaturilor crude şi tărîţelor, vindecă multe boli.

Referitor la reţetele care urmează

Stimatele cititoare sunt rugate să nu considere reţetele „literă de

evanghelie"; ele pot sa le combine şi să le îmbunătăţească după propria lor plăcere. O cititoare ne scrie: „Ceea ce-mi place îndeosebi la alimentaţia crudă este că permite o deosebită variaţie, îţi stimulează fantezia ca să încerci tot felul de reţete noi şi ne oferă o varietate atât de mare de combinaţii, cum nici nu mi-aş fi închipuit vreodată că ar fi fost posibilă la un atare regim."

O problemă o constituie germenii de grâu. Dacă sunt foarte proaspăt pregătiţi, au un gust dulce, minunat, care se schimbă însă rapid chiar la o temperatură normală. De aceea, trebuie sa ne procurăm o cantitate mai mare şi să o ţinem la frigider, grâul păstrându-şi puterea de germinare intactă, germenii având aceeaşi valoare nutritivă. Cruzi, ei reprezintă o hrană ce măreşte rezistenţa şi vigoarea organismului. Preparatele care trebuie mâncate uscate, pentru a putea fi mestecate uşor, se omogenizează bine cu linguriţa şi se sfărâmă. De exemplu, dacă vrem să adăugăm miere, preparatul se amestecă mai întâi; dacă în loc de stafide vrem să folosim alte şi alte fructe uscate, ele trebuie mărunţite. Dacă este vorba de mai multe feluri de mâncare la masă, să nu fie aduse toate o dată, ci unul după altul. De preferat să se înceapă cu salate sau amestecuri de mixer.

Preparatele gata de servit să fie întotdeauna frumos garnisite.

REŢETE ŞI PLAN DE MENIU

Câteva lămuriri:

Lg. = lingură

Lgt. = linguriţă

Făină = făină integrală de graham

Fulgi = sunt numite astfel oricare din cruditătile obişnuite regimului naturist care se taie mărunt sau se zdrobesc, măcinate

mare, după ce au fost în prealabil înmuiate: deci nu este vorba de fulgii preparaţii industrial. În prezent, în comerţ există astfel de amestecuri de fulgi preparaţi natural, dar care sunt foarte scumpe.

Ou = totdeauna crud, de preferat doar gălbenuşul

Sare = este vorba doar de sarea de mare sau sarea vegetală

Uruială (crupe) = amestecuri de diferite cereale măcinate mare, plus mei.

Uruială moale = amestec de crupe înmuiate

Zahăr = lactoză sau zahăr nerafinat.

REŢETE CLASICE

Reţeta I

Deoarece acest amestec poate să constituie masa principală mai adăugăm (pentru o persoană) 1 lg. drojdie de bere, 1 ulei, 1 lg. germeni de grâu sau uruiala de mei, seminţe din 1-2 lg. mieji de floarea-soarelui, nuci sau seminţe de coconar mărunţite, mirodenii, paprica, roşii tăiate, soia. După experienţa personală, se poate pregăti o masa foarte bună.

Preparatul se garniseşte cu felii de mere sau de banane, sau pătrunjel şi alte zarzavaturi cei fără dinţi pot pune şi ei în mixer alimentele mai tari, dar să le înmoaie înainte.

Prin mărunţire cu mixerul zarzavaturile pierd puţină vitamină C pierdere neglijabilă faţă de avantajele pe care le oferă un atare amestec. Începătorii să adauge (iniţial), pentru îmbunătăţirea gustului, mere şi banane. După scoatere din mixer să se adauge multe roşii şi peperoni. Dacă gustul este satisăcător, se mai poate pune şi o banană zdrobită.

Reţeta II (două persoane)

3 mere rase mărunt se pun în mixer cu o cană de lapte crud, 1 lg.

de stafide înmuiate şi 1 lg. susan. Se amestecă terciul cu 4-5 lg. tărîţe, 1-2 lg. germeni de grâu, 1 lg. mieji de floarea-soarelui înmuiaţi, 1 lg. banane uscate în feliuţe. Cei fără dinţi renunţa la adaosurile tari.

Acest preparat serveşte ca mic dejun.

Reţete de supe

Supă de roşii

0 cană şi jumătate de roşii, 3 1 g. ceapă tocată, 3 lg pisale sau tăiate mărunt, 2 lg. smântână, arpagic verde praf de verdeaţă, eventual puţină sare. Dacă supa trebuie încălzită pe plită sau la foc mic, se amestecă continuu. De preferat să se încălzească într-un vas cu apă.

Supă de zarzavat

1 cană de suc de zarzavat sau de piureu de carote amestecate şi 2 căţei de usturoi se pun în mixer cu 1/2-1 cană de lapte, 1-2 lg. seminţe decojite de floarea-soarelui şi mieji de nucă/alune), drojdie de bere, ulei şi mirodenii, sare.

Preparat de linte

3 lg. linte înmuiate, 3 lg. tărâţe, 2 lg. urluială de seminţe de in sau susan, puţină boia de ardei, 1 banană, 1 lg. drojdie de bere, puţină sare, 1 lgţ. chimen, totul bine amestecat, garnisit cu felii de roşii.

Reţete de cozonac

Aluat de cozonac - pentru o tavă lungă de 30 cm 300 g stafide, 200 g făină integrală; stafidele se zdrobesc prin maşina de carne şi se amestecă bine cu făina. Se întinde totul într-o tava tapetată cu făină. Este avantajos să se lase să se usuce pe o sită.

Cozonac cu fructe

Aluatul, pregătit ca mai sus, se acoperă cu felii de banane (tăiate în lung), care se pun de-a lungul marginii şi se înfig bine până spre mijlocul foii. Urmează un strat subţire de migdale rase peste care se

pun fructe de pădure sau alt fel de fructe ce pot fi zdrobite sau întregi. Dacă este nevoie, umplutra se îndulceşte cu miere şi, la sfârşit, se garniseşte cu smântână.

Cozonac cu banane

Se acoperă foaia de cozonac cu banane, ca mai sus urmează un start de nuci date prin maşină şi deasupra lor un strat de banane. Deasupra, drept garnitură, un stat subţire de miere, presarată cu nuci date prin maşină.

Cozonac cu mere şi banane

Umplutura constă din două banane zdrobite bine, amestecate cu 3 mere rase şi 300 g nuci tăiate mărunt. Se netezeşte şi se garniseşte cu nuci (alune) sau felii subţiri de mere.

Cozonac cu fructe

Umplutura constă în 400-500 g prune uscate, care se taie mărunt şi se amestecă cu 200 g nuci tăiate subţire. Se adaugă scorţişoară, se garniseşte cu seminţe de pin coconar.

Reţete de creme şi paste de uns pe pâine

Cremă de miere

1 lg. miere, 4 lg. brânză de vaci, 1 lg. lapte, 1 lg. nuci prăjnite pulbere. Se amestecă bine şi se ganiseşte cu afine sau nuci.

Cremă de mere

2 mere, 1 banană, 1 lg. stafide, 1-2 lg. nuci, puţină miere, o cană lapte. Se dau prin mixer, iar pasta se garniseşte cu felii de banane se pot folosi şi fructe de pădure sau alte fructe.

Crema de căpşuni sau fragi

1 cana de brânză de vaci, 1 cană căpşuni zdrobite, puţină miere. Se amestecă totul bine. Se presară deasupra pulbere nuci şi se garniseşte cu căpşuni.

Pastă de ridichi (de uns pe pâine)

1 cană de brânză de vaci, 1 lg. ceapă tocată mărunt, 3 lg ridichi rase, I lg. drojdie de bere, 1 lg. praf de verdeaţă, alte mirodenii (chimen). Deasupra se pun carote rase.

Marmeladă de curmale (dulceaţă)

2 căni de curmale fără sâmbure, 1 cană de must dulce sau suc de ananas, 1 cană de stafide. Se lasă câteva ceasuri să pătrundă bine curmalele şi stafidele şi se trec prin maşina de tocat ca să fie ca un terci.

Marmelada de căpşuni (fragi)

O cană de curmale fără sâmburi, 1 cană de stafide se ia şi se înmoaie câteva ore în 2 câni de căpşuni (fragi) zdrobite în care s-a pus puţină lămîie. Se pot adăuga şi smochine. Se procedează ca mai sus.

Retete de salate

Salată de varză

mărunt, puţin piper verde tocat mărunt, o roşie mărunţită, praz tocat, 3 lg. pătrunjel tocat. Se amestecă cu sos sau cu maioneză (din reţetele noastre).

Salată Waldorf

2 căni de mere tăiate cubuleţe, 1 cană de ţelină tocată, o jumatate de cană cu nuci tocate, o jumătate de cană cu struguri fără sâmburi, se amestecă cu maioneză. Se serveşte pe un platou de salate. Fiecare porţie se garniseşte cu nuci.

Salată amestecată

Tot felul de rădăcini şi frunze de zarzavat bine tocate, se amestecă cu cubuleţe de banane şi miezi de nucă zdrobiţi. Se adaugă sos de portocale.

Salată de mazăre (sau de năut)

Mazărea dulce sau năutul puţin înmuiat se zdrobeşte puţin apoi se

adaugă puţină ceapă, drojdie de bere şi mirodeni plus un sos.

Salată din resturile de la centrifuga pentru suc

1. Se freacă cu ulei şi drojdie de bere, se adaugă sare; ceapă. Obţinem o delicatesă!

2. Se pune o parte din resturi, o parte terci de banană seminţe de floarea-soarelui, ulei.

Cealaltă parte de resturi se pune în puţină apă, eventual să fermenteze şi, după 1-2 zile, se stoarce printr-un tifon sau cu o presă.

Salată din plantule din seminţe

Plantele (răsadiurile) se toacă şi se amestecă cu 2 părţi banană mărunţite, mere, scorţişoară, smântână. Plantulele pot fi adăugate şi în alte salate.

Se pretează cel mai bine ca adaos la preparatele de mixer

Salată de păpădie

Frunzele tragede se păpădie se toacă mărunt şi se amestecă cu carote de ţelină, se adaugă sos de roşii sau drojdie de bere. Se pot adăuga banane sau mere rase.

Salată de ţelină

50 g de ţelină rasă mărunt, 5 g hrean, 1 lg. paste de nuci, lgţ. suc de lămâie, 1 lgţ. miere, 2 lg. smântână.

Salată de carote cu ţelină

2 carote rase, 1 bucăţică de ţelină rasă, 1 lg. de ceapă tocată mărunt sau 2 lg. hrean ras, mirodenii.

Se amestecă bine şi se adaugă sosul preferat. Carotele se combină bine cu merele rase.

Salată de varză cu mere sau banane

Se rade mărunt o jumătate de varză se amestecă cu mere rase sau banane mărunţite plus o lămâie. Se mai adaugă nuci tocate, lapte acru şi smântână.

Salată de vară cu miere

2 căni de varză tocată, o jumătate de ceaşcă cu ceapă, puţină pulbere de nuci, sos de roşii, miere.

Salată de conopidă

O parte de conopidă foarte bine mărunţită, o parte mere mărunţite, o jumătate de parte nuci tocate, miere, sos. Se garniseşte cu pătrunjel.

Salată de caise

O parte caise tăiate fin în cubuleţe, o parte mere la fel de mărunţite, o jumătate de parte ţelina (tulpină sau rădăcină rasă), puţină nucă măcinată, sos. Se garniseşte cu nuci sau cu fructe.

Salată de sparanghel

Sparanghelul crud este foarte bogat în enzime şi foarte sănătos. O cană de sparanghel mărunţit, o cană de mere în cubuleţe mici, 1/2 cană ceapă, 1 lg. pătrunjel tocat, praf de migdale şi sos. Se garniseşte cu sparanghel întreg sau cu felii de măr.

Salată de roşii

Roşii, puţină ceapă, piper verde şi ţelină se mărunţesc la fel şi se prepară cu un sos din smântână.

Băuturi

Apă de zarzavat - băutură pentru sete şi sănătate

Zarzavat tăiat, frunze fragede de varză, coji de ou şi altele care de obicei se aruncă; urzici, trifoi, păpădie, tot felul de plante medicinale dar şi zarzavaturi rădăcinoase - cum ar fi cartoful - după ce au fost bine spălate şi tăiate se pun într-un vas cu apă. Toate sărurile solubile în apă şi vitaminele trec în apă deoarece zarzavatul nu a fost tocat foarte mărunt reţine proteine, astfel că apa rămâne relativ limpede. Se păstreaza la rece, la frigider sau la beci. Din aceasta apă se bea zilnic iar cantitatea consumată de lichid se completează din nou cu apa până ce apreciem că puterea zarzavaturilor s-a epuizat.

Pentru post sau împotriva constipaţiei amestecul poate fi acrit cu lapte acru (la început se ţine la cald). În acest caz pregătim 2 vase, pentru ca unul să aibă permanent apă din zarzavat neacrită. Dacă apa se acreşte prea repede trebuie diluată în timpul curei de post se poate alterna apa acidulată cu o altă apă de zarzavat. Căci să nu fie prea rece se adaugă când vrem, puţină apă caldă.

Unele cure de însănătoşire se fac doar cu o astfel de apă zarzavat. Pe de altă parte, este o băutură foarte bună contra setei şi un remediu profilactic.

Zeama de tărâte - băutura minune

5-10 lg. tărâţe se lasă peste noapte într-un kilogram de apă, apoi se strecoară printr-un tifon cu sau fără presă de mână. Cine vrea să valorifice mai bine tărâţele, va mai turna încă o dată apă peste ele.

Zeama de tărâţe este foarte bogată în baze, ca şi apă de zarzavat şi este deosebit de utilă în cura de vindecare. Pentru a fi folosită ca apă de băut i se poate adăuga puţin suc de fructe. Pentru prevenirea reumatismului şi a multor altor boli, se recomandă în fiecare zi 1 litru apă de tărâţe.

Suc de morcovi sau sfeclă

Cel mai bine şi mai uşor se face cu un storcător electric. Pentru variaţie, ca sucul să fie şi mai bun şi mai dulce, la o jumatate de litru de lichid se poate adăuga 1 lg. pastă de migdale, o priză de rosmarin şi câteva picături de lămâie. Gustul nu mai este atât de intens, dar este mult mai hrănitor. Unii adaugă lapte crud la sucul de sfeclă. Este folosit la degradarea sucului de varză şi alte sucuri resturile rămase în storcător se valorifică după cum am văzut la reţetele de salate.

Băutură întăritoare

Un pahar mare de suc de portocale sau de sfeclă se amestecă cu 2 gălbenuşuri. Pentru a ne păstra sănătatea cu o atare băutură, putem

înlocui o masă.

Lapte de tigru

Lapte crud, tot felul de sucuri, ca, de exemplu, suc de morcovi, de ţelină, de varză, de portocale, un gălbenuş de ou crud, must de struguri etc.

Lapte de migdale

O parte pastă de migdale, 5 părţi apă caldă; se amestecă încet. Se adaugă miere.

Suc de căpşuni sau de fragi

1 kg căpşuni (fragi) şi 1-2 banane se lichefiază în mixer, apoi se adaugă lapte crud.

Suc medicament

1 pahar cu suc de varză, de ţelină, de morcovi şi de cartofi amestecate şi diluate cu puţină apă. Se bea câte un pahar înainte de fiecare masă. Se face o cură de 2-3 săptămâni. Vindecă boli de inimă, de stomac şi alte boli, sfidând toate medicamentele.

Înlocuitor pentru cafea (foarte sănătoasă)

1 lgţ. melasă din zahăr negru de trestie. Se amestecă şi se dizolvă într-o cană cu lapte crud şi o cană de apă fierbinte.

Suc de castraveţi

Se amestecă cu suc de portocale sau de mere. Eventual se adaugă şi puţină smântână.

Băuturi cu lapte

Lapte de mere

2 dl de lapte crud, 1 lgţ. suc de lămâie, puţină scorţişoară, un măr. Totul se amestecă bine cu mixerul. Se adaugă o aromă (busuioc).

Lapte de zmeură

Se zdrobeşte bine o mână de zmeură sau de căpşuni (fragi). Se adaugă 2 dl lapte crud, 1 lgţ. miere, puţină vanilie sau 2 lg. smântână

şi se amestecă bine.

Lapte de morcovi

200 g morcovi, portocală cojită, o jumătate de banană, 1 lg. de lămâie, 1 lgţ. miere. Se amestecă totul la mixer, se adaugă 2 dl lapte crud şi se mai amestecă cu mixerul.

Lapte de portocale

2 portocale cojite, 1 ou, o jumătate de banană puţină coajă de lămâie: se face un pireu cu mixerul. La urmă se adaug 2-3 dl lapte crud.

Lapte de verdeţuri

1 mână plină de verdeţuri (pătrunjel, arpagic verde etc.), 1 dl lapte crud, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei şi un ou; toate se amestecă şi se face un pireu la mixer. Apoi se adaugă 3 dl lapte, se drege cu sare. Poate fi servit şi drept supă.

Lapte de roşii

O roşie mare şi 1-2 lingură smântână se fac pireu cu mixerul. Se adaugă 2 dl lapte crud şi se mai amestecă puţin cu mixerul.

PLAN DE MENIU

Pentru ca să pregătim, încă de dimineaţă, stomacul şi întreg aparatul digestiv astfel încât să-şi poată îndeplini în bine condiţii funcţia de digerare şi absorbţie a alimentelor, şi se bea imediat ce ne-am sculat un pahar cu apă de varzavaturi sau apă de tărâte.

În ceea ce priveşte micul dejun, părerile sunt împărţite: trebuie să fie consistent sau uşor ? În ţările, zonele sau regiunile unde masa principală este cea de seară, a doua zi ar trebui să se mănânce un mic dejun uşor. Pentru sănătate însă se recomandă o cină uşoară şi apoi, dimineaţa, un mic dejun consistent.

Dar nu sunt de părere să se mănânce mult dimineaţa fără a-ţi fi într-adevăr foame. Dacă spre prânz apare o senzaţie de foame puter-

nică, să-i rezistam şi, de dragul sănătăţii, să ne abatem până la masa de prânz, care va fi cu atât mai savurată. Cu o masă principală cofisistentă şi două mese mici, uşoare se poate foarte bine face faţă unei zile întregi de activitate; chiar şi persoanele care prestează o muncă grea vor reuşi să reziste dacă s-au odihnit cu acest fel de alimentaţie. Valoarea nutritivă a cruditătilor nu suferă în comparaţie cu alimentele fierte, total depreciate.

Dacă în timpul adaptării la noul regim ne simţim obosiţi, după o zi de surmenaj intens putem mânca puţine seminţe de floarea-soarelui ori câteva nuci sau un măr.

Cei ce sunt tributari unei vieţi agitate, consumului exagerat de cafea, fumatului, persoanele pemanent obosite, vor găsi un ajutor de nepreţuit în regimul de crudităţi. Dacă se vor hotărî să-l urmeze, măcar parţial, nu vor avea decât de câştigat. Nimic nu înlătură oboseala definitiv; şi cafeaua şi tutunul sunt doar nişte excitante înţelegătoare care după ce le-a trecut efectul, afectează şi mai profund organismul, intoxicându-l, otrăvindu-l, storcându-l de puteri. Eu aş evidenţia efectele extraordinare pe care le au în eliminarea surmenajului şi renunţarea la vicii - laptele crud, fructele dar, mai ales, stafidele puţin înmuiate.

Masa de dimineaţă

Ca mic dejun recomandăm una din reţetele noastre de fulgi naturali, cruzi, prezentate, şi anume fulgii de nuci. El poate fi completat cu o cană de lapte dulce, de ceai de plante medicinale sau de înlocuitori de cafea, tot după reţetele noastre. Cine renunţă greu la pâinea cu unt să o pregătească după reţetele pe care vi le-am oferit. Untul pasteurizat poate fi înlocuit cu pasta de migdale (este mult mai substanţială); este bine să se pună peste unt ceapă cu puţin pătrunjel, în loc de marmeladă. Cred că aţi înţeles că este vorba de pâinea coaptă la soare. Fulgii de smochine, laptele acru sunt de asemenea sănătoase dacă nu sunt prea

acre.

Pentru o masă uşoară de dimineaţă sunt suficiente unul-două mere şi o cană cu lapte. Chiar şi o salată poate fi recomandată sau o jumătate de pepene cu nuci.

În stârşit, este bine să beţi şi un suc de zarzavat, o băutură întăritoare sau un mic preparat de mixer cu o banană sau un măr şi smântână (vezi reţetele de băuturi). Se pot folosi şi preparate de brânză de vaci. Deci sunt multe posibilităţi de alegere.

Masa principală

Pentru a procura organismului nostru suficiente valori bazice trebuie să consumăm zilnic, sau la două zile, ca masă principală, o mixtură de zarzavat (vezi reţetele). La desert putem alege pâinea noastră, cu cafea, lipsită de otravă sau fulgii de banane. Ca variaţie puteţi practic alege ce vreţi, dar o salată trebuie să existe întotdeauna ca aperitiv.

La alegerea mesei principale trebuie să se ţină seamă că din când în când, să existe şi un preparat din nuci.

Cina

Masa de seară poate consta din fructe proaspete, crude fructe uscate, seminţe oleaginoase şi o cană cu lapte. Se poate pregăti şi o reţetă de fulgi uşoară, sau câteva nuci, mieji de seminţe de floarea-soarelui, de pepene, pâine coaptă la soare cu o băutură după reţetele noastre. Vă recomandam, de pildă fulgii de cartofi sau o reţetă de fulgi uscaţi deoarece sunt mai uşor digerabili şi nu măresc diureza.

În general mai trebuie amintit că băuturile naturiste pot fi încălzite dacă este nevoie, dar să nu depăşească 30°-40" C cu excepţia ceaiului şi a cafelei, care nu sunt băuturi hrănitoare. Acestea este preferabilă să fie puse într-un loc călduţ sau în apă fierbinte. Dacă le încălzim pe un aragaz, trebuie continuu amestecate. În mod normal băuturile pot fi

consumate şi la temperatura camerei.

De reţinut:

- Cantitatea se referă întotdeauna la mărimea medie a unui fruct sau a unei legume, atât timp cât nu este notat altceva.

- La majoritatea reţetelor nu se indică pentru câte persoane sunt calculate, aceasta depinzând în special de numărul de feluri de mâncare de la o masă.

- La sare, piper, cantitatea este dată rar. Se dozează după gust; cu cât mai puţin, cu atât mai sănătos.

Petrecere frumoasă şi succes la pregătirea mâncărurilor!